Odchudzanie przepisów

Rady zamieszczone poniżej pomogą ci przygotowywać ulubione posiłki bez obawy, że będą zbyt kaloryczne. Przekonaj się, jak niewiele trzeba, by jedzenie było znacznie zdrowsze.

OBIADY

• Gdy podajesz makaron lub ryż, pamiętaj, aby nie kłaść go na talerze zbyt dużo. Porcja gotowanego ryżu to 1/2 lub 1/3 szklanki, a surowego makaronu około 40 gramów.
• Na kotlet należy przeznaczyć nie więcej niż 115 g surowego mięsa.
• Tortille o średnicy 25 cm zawierają 213 kcal, jeszcze zanim rozłoży się na nich nadzienie. Potrawa będzie lżejsza, jeśli wybierzesz placki o mniejszej średnicy (15 lub 20 cm).
• Używaj wagi kuchennej, zanim nauczysz się poprawnie odmierzać porcje.
• Wybieraj chude porcje mięsa, na przykład białe mięso drobiowe bez skóry, schab i polędwiczkę wieprzową oraz rostbef, rumsztyk, udziec i polędwicę wołową.
• Jeśli używasz gotowych półproduktów, mieszanek przypraw, oliwy, serów, wybieraj takie, które zawierają mało sodu lub nie mają go wcale. Produkty z puszki można na przykład zastąpić artykułami świeżymi lub mrożonymi.
• Dodawaj do potraw jak najmniej składników wysokokalorycznych i tłustych, takich jak orzechy, oliwa, sery i awokado.

ULUBIONE DESERY

• Zmniejsz nieznacznie ilość dodatków do deserów, takich jak orzechy, posypka czekoladowa, rodzynki czy wiórki kokosowe.
• Upraż orzechy i wiórki kokosowe. Gdy uzyskają mocniejszy aromat, będzie można dodawać ich mniej do potraw.
• Zmniejszenie ilości lukru o 1/4 czy nawet 1/3 najczęściej nie ma wpływu na smak deseru.
• Podczas przygotowania lukru ilość cukru praktycznie zawsze

może być zmniejszona bez uszczerbku dla smaku. Pamiętaj, że łyżka cukru pudru zawiera 29 kcal.

• Lukier można przygotować z dodatkiem masła i serka śmietankowego o obniżonej zawartości tłuszczu. Odtłuszczone produkty są bardziej miękkie i z tego powodu należy dodać mniej płynu.

• Podczas pieczenia ciast warto zastąpić 1/4 a nawet 1/2 masła lub oleju niesłodzonym przecierem jabłkowym. Należy jednak pamiętać, że przecier jest lepszym zamiennikiem dla oleju niż dla masła.

• Jeśli część tłuszczu zastępujesz przecierem, możesz zmniejszyć ilość użytego cukru, ponieważ przecier ma w sobie naturalną słodycz.

• W przepisach na ciasta można zastępować część jajek białkami. Nie używaj jednak samych białek (chyba, że wymaga tego przepis), ponieważ wypiek stanie się twardy.

• Ilość cukru można zmniejszyć bez szkody dla przepisów, zwłaszcza gdy są one przekazywane z pokolenia na pokolenie. Ciasta przygotowywane dawniej były po prostu bardzo słodkie.

• Jedna łyżka cukru zawiera 48 kcal i dlatego należy z umiarem dodawać ten składnik do ciast.

• Jeśli po odchudzeniu przepisu ciasto wyszło zbite i twarde, rozwiązaniem może być zastąpienie mąki tortowej zwykłą pszenną.

• Przepisów na ciasteczka nie należy odchudzać, ponieważ wypieki mogą się nie udać. Wskazane jest jednak, by jadać ich niezbyt dużo.

Fot. Adobe Stock