Produkty na szybkie posiłki

Szybki, odżywczy posiłek można przygotować w ciągu zaledwie paru minut. Wystarczy wybrać odpowiednie, świeże produkty zgodnie z zaleceniem, by dieta była bogata w węglowodany złożone i witaminy. Nie powinna jednak dostarczać zbyt dużej ilości białek.

Sycąca skrobia

W zdrowej, dobrze zbilansowanej diecie produkty zawierające węglowodany złożone powinny zaspokajać przynajmniej połowę dziennego zapotrzebowania na kalorie. Wiele produktów skrobiowych doskonale nadaje się na szybkie i odżywcze posiłki, gdyż ich przygotowanie wymaga minimalnej ilości czasu.

• Z chleba można przygotować kanapki. Można też podawać go jako dodatek do zup. W sklepach dostępnych jest wiele jego rodzajów.

• Ryż gotuje się 15–20 minut. Jest świetnym dodatkiem do wielu dań podsmażanych, potraw typu curry oraz grillowanego mięsa.

• Kuskus wymaga jedynie paru minut zamaczania we wrzącej wodzie, a następnie spulchnienia widelcem.

• Kaszę pszenną bulgur gotuje się 15–20 minut na małym ogniu. Makaron oraz polentę błyskawiczną można przygotować jeszcze szybciej.

• Ziemniaki pokrojone na małe kawałki lub plasterki gotują się nie dłużej niż 10 minut. Ugotowanie młodych ziemniaków w całości zajmuje jedynie 15 minut.

Niezbędne witaminy

Warzywa i owoce są najlepszym źródłem witaminy C i beta-karotenu – silnych przeciwutleniaczy, które są niezbędne do zachowania zdrowia. Wraz z witaminą E, błonnikiem oraz innymi substancjami ochronnymi zawartymi w roślinach przeciwdziałają chorobom serca, nowotworom oraz chorobom zwyrodnieniowym,

takim jak katarakta. Ciemnozielone warzywa liściaste są źródłem witamin z grupy B. Najwięcej substancji odżywczych zawierają świeże warzywa i owoce. Długo przechowywane, tracą witaminy i smak. Zamrożone nie są tak odżywcze, jak świeże, wciąż jednak dostarczają wielu cennych składników. Warzywa i owoce należy kupować w sklepach lub supermarketach, gdzie nie zalegają długo na półkach. Jeśli podczas gotowania nie mamy pod ręką świeżych produktów, możemy użyć mrożonych. Na ogół zamraża się je krótko po zebraniu, dzięki czemu zawierają więcej witamin niż te, które są długo przechowywane.

Produkty bogate w białko

Mięso i drób są bogatym źródłem białka, witamin i minerałów. Do szybkiego przygotowania najlepiej nadają się chude kawałki. Niektóre rodzaje mięsa są drogie, ale warto je kupować choćby w niewielkiej ilości. Potrawy z nimi będą smaczniejsze. w białko ryby oraz skorupiaki także odgrywają ważną rolę w zdrowej diecie. Ryby o białym mięsie są niemal całkiem pozbawione tłuszczu, a tłuste są bogate w zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3. Wszystkie ryby i owoce morza są szybkie do przygotowania.
Poniżej podajemy, w jaki sposób można szybko przygotować różne rodzaje mięsa.
• Karkówka jagnięca, udziec bez kości, polędwica czy stek wołowy nadają się do grillowania i duszenia.
• Eskalopki cielęce i cienkie steki można szybko usmażyć.
• Filety drobiowe, udka oraz nóżki można upiec na grillu, rożnie lub usmażyć na patelni.
• Całe ryby, na przykład płastuga, sola, pstrąg, śledź czy makrela, świetnie nadają się do grillowania i smażenia. Do tłustych ryb nie potrzeba dodawać tłuszczu, a podczas smażenia zaleca się używać go w niewielkiej ilości.
• Filety rybne oraz steki można przygotowywać w całości albo pokroić w plasterki czy kostkę i podsmażyć albo upiec na grillu.
• Skorupiaki, takie jak krewetki, małże czy przegrzebki,

należy gotować krótko, w przeciwnym razie staną się twarde.

Inne źródła białka

• Jajka zawierają witaminy A, B2, B12, E oraz niacynę i żelazo.
• Tofu jest produktem niskotłuszczowym, bogatym w wapń. Może odgrywać ważną rolę w zapobieganiu chorobom serca.
• Ser zawiera wapń, cynk, fosfor, niacynę oraz witaminę B12.
• Konserwowe warzywa strączkowe (fasola oraz soczewica) są bogatym źródłem białka. Warto po nie sięgać, gdy chcemy zaoszczędzić czas.

Fot. Shutterstock