Zachowaj umiar przy wielkanocnym stole

Data aktualizacji
2025-04-15

Na świąteczne śniadanie czekamy przez cały rok. Tymczasem tłuste mięsa, jaja oblane majonezem i słodkie, ozdobione grubą warstwą lukru ciasta mogą prowadzić do uczucia ciężkości, wzdęć czy zgagi. Odchudzenie potraw świątecznych nie musi jednak oznaczać pasma wyrzeczeń i rezygnacji z tego, co lubimy. Wszystko zależy od ilości i rodzaju składników.

Żurek w wersji light

Śniadanie wielkanocne rozpoczyna się zazwyczaj ciepłym daniem: żurem lub białym barszczem. W staropolskiej kuchni były to esencjonalne wywary na kiełbasach i wędzonkach z dodatkiem zakwasu, masła, chrzanu, czosnku, tłustej śmietany i jaj. Jak sprawić, by tradycyjna wielkanocna zupa była mniej ciężkostrawna?

- Ugotuj wywar warzywny zamiast mięsnego.
- Ogranicz ilość białej kiełbasy lub z niej zrezygnuj.
- Zrezygnuj z masła i wędzonki, a smak zupy wzmocnij porcją aromatycznego majeranku.

Jajka niekoniecznie z majonezem

Gotowane, faszerowane, malowane – nic bardziej nie kojarzy się z Wielkanocą niż jaja. Zawierają pełnowartościowe białko, witaminy A, D, E, z grupy B, żelazo. Żółtko zawiera cenne składniki, m.in. luteinę i zeaksantynę, które mają istotny wpływ na prawidłowe widzenie. Potrawy z jajek możesz serwować na wiele sposobów. Nie musisz ograniczać się do wersji z majonezem.

- Połówki jajek ozdób rzeżuchą i rzodkiewkami, a jako dodatek podaj oddzielnie sos na bazie jogurtu naturalnego i szczypiorku.
- Przygotuj własny farsz do jajek na twardo na bazie ugotowanych żółtek, ziół i gotowanych warzyw.
- Podawaj jajka w galarecie z żelatyny i wywaru jarskiego. Ozdób je gotowaną marchewką, zielonym groszkiem i listkami natki pietruszki.

Pamiętaj o warzywach

Na świątecznym stole nie może zabraknąć warzyw. Są one podstawą zdrowej diety, a nie jedynie estetycznym dodatkiem na talerzu. Wielkanoc to wiosna, więc pierwsze nowalijki powinny być już dostępne. Świeże sałata, rzodkiewka, szczypiorek czy kiełki rzeżuchy wzbogacą Twoje świąteczne potrawy i ucieszą oko. Jak je podawać?

- Wybieraj warzywa lokalne i sezonowe.
- Jedz surowe warzywa, które mają najwięcej cennych składników odżywczych.
- Dokładnie myj warzywa pod bieżącą wodą przed ich podaniem.

Mniej kaloryczne ciasta

Tradycyjna Wielkanoc to festiwal ciast. Sernik, mazurek czy babka wielkanocna w klasycznej postaci dostarczają sporej porcji cukru i tłuszczu. Dlatego najłatwiej zmniejszyć kaloryczność ciasta poprzez ograniczenie ilości tych składników. Z kolei oczyszczoną, białą mąkę możesz częściowo zamienić na mąkę pełnoziarnistą. Zwiększy to ilość błonnika pokarmowego, a tym samym sprawi, że deser będzie bardziej sycący.

Baby drożdżowe

Ciasto drożdżowe będzie równie smaczne i pięknie wyrośnie, jeśli zmniejszysz ilości dodawanego masła i cukru.

Sernik

Tłusty twaróg zastąp półtłustym. Zamiast pieczonego sernika możesz też wypróbować jego lżejszy wariant – sernik na zimno.

Mazurek

Masę kajmakową możesz zastąpić masą z ugotowanej białej fasoli zmiksowaną z orzechami i miodem. Zamiast mlecznej czekolady, użyj gorzkiej o zawartości kakao minimum 70%.

Zdrowe nawyki za stołem

Regularne przejadanie się może prowadzić zarówno do przykrych skutków, takich jak m.in. uczucie ciężkości, wzdęcia, niestrawność czy zgaga, jak i do długofalowych problemów zdrowotnych, w tym nadwagi i otyłości. Zobacz, jakie zdrowe nawyki przy stole warto wprowadzić nie tylko podczas świąt.

- Nakładaj małe porcje na talerz.
- Do mięs podawaj chrzan lub ćwikłę, które ułatwiają trawienie.
- Nie dosalaj dań. Nadmiar soli w diecie może sprzyjać obrzękom i wzmagać pragnienie.
- Do doprawiania wybieraj świeże i suszone zioła.
- Zamiast kompotów i soków, wybieraj wodę.

> **Pamiętaj, żeby w święta oprócz biesiadowania przy stole, zaproponować domownikom spacer lub inną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu.**

Skorzystaj ze zdrowych, zbilansowanych i smacznych potraw wielkanocnych, które znajdziesz w najnowszym **e-booku „Wielkanocne inspiracje”** na stronie **Diety NFZ**.

Przeczytaj także

Ruch na świeżym powietrzu

Każdy czas jest dobry na aktywność fizyczną, ale zawsze łatwiej przychodzi to latem i wczesną jesienią. Dzień jest wtedy dłuższy i więcej czasu spędzamy na powietrzu

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Na czym polega dieta lekkostrawna

Lekarz zalecił Ci dietę lekkostrawną? Przepisy na zdrowe posiłki, które nie obciążą Twojego przewodu pokarmowego, znajdziesz na stronie Diety NFZ w e-booku Dieta lekkostrawna.