



## Zachowaj umiar przy wielkanocnym stole

**Zgodnie z tradycją świąteczne śniadanie powinno obfitować w mięsa, jaja i słodkie wypieki. Dla zdrowia będzie jednak korzystniej, jeśli wielkanocne potrawy nie będą wiernie naśladować tradycji, tylko w rozsądny sposób do niej nawiązywać**

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: żurek lub białym barszczem. W staropolskiej kuchni były to esencjonalne wywary na kielbasach 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 kielbasy 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 rzeźuchą 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 sycający.

### 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 czwikłę, które ułatwiają trawienie.
- Nie dosalaj dań. Nadmiar soli w diecie może sprzyjać obrzękom i wzmacniać 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.