

ZDRAVÉ VARENIE

Variť zdravo je jednoduché. Často stačí, ak svoje obľúbené recepty mierne upravíte, a vyrobíte ich zdravšiu alternatívu. Napríklad aby ste nemuseli dať veľa oleja, používajte panvice s nelepivým povrchom. Zeleninu možno pripraviť v mikrovlnke alebo v pare, aby si zachovala svoju nutričnú hodnotu.

Prijímajte minimum tukov

Vyberte si radšej chudšie mäso a jedzte menej hotových jedál pre skryté tuky. Orešky, semienka, sója či ryby obsahujú esenciálne mastné kyseliny, ktoré sú vhodnejšie než nasýtené tuky. Pri varení použite namiesto klasického radšej olivový alebo repkový olej.

Zachovajte v jedle nutričnú hodnotu





Vitamíny rozpustné vo vode sa počas varenia môžu ľahko vytrátiť z pripravovaných surovín. Aby ste tejto strate predišli, dodržiavajte tieto jednoduché pravidlá:

- nešúpte zeleninu, ale ju oškrabte, veľké množstvo prospešných látok je pod šupkou,
- zeleninu namiesto varenia pripravujte v pare alebo v mikrovlnke, zachová si vitamíny a farbu,
- ak zeleninu predsa len varíte, varte ju v menšom množstve vody a nerozvárajte ju.

Obmedzovanie soli

Sol' je známe dochucovadlo, ale výskumy odhalili, že jej zvýšený príjem vyvoláva rôzne zdravotné problémy vrátane vysokého krvného tlaku. Rady, ako znížiť jej príjem:

- jedlo najprv ochutnajte, nesol'te automaticky,
- margarín a maslo obsahujú veľa soli, no existujú aj ich menej slané alebo nesolené verzie,
- obmedzte príjem hotových jedál, ktoré obsahujú vysoké množstvo soli, ako sú vreckové polievky, lupienky a solené orešky,
- jedzte radšej čerstvú zeleninu než nakladanú, ktorá býva často extrémne slaná.

V zeleri neprijmeme ani tolko kalórií, koľkých nás zbaví ...				POMÔCKY: HORA, JAROV, OROS, VI	KLESÁM	KOŠICKÝ PODNIKATEL	OKOLO (BÁS.)	ROZUM	OBLIZOVAL	ŽENSKÉ MENO
				POKOVALA						
				RUSKÝ ZBORMAJSTER A PEDAGÓG						
	ŤAVÍ KRÍŽENEC	AUTOMATIC NOISE LIMITER (SKR.)	MUŽSKÉ MENO (18. 2.) ŠPZ PRIEVIDZE							
ZAÚTOČIL								ČESKÁ PREDLOŽKA 2. ČASŤ TAJNÍČKY		
MUŽSKÉ MENO (ANDREJ)							POPRAVCA CISTOSLOVCE STRAŠENIA			
MPZ LIBANONU			EČV OLOMOUCA 1. ČASŤ TAJNÍČKY			EXISTOVALA ŠPANIELSKY SÚHLAS				
	ŽIVOTNÉ PROSTREDIE (SKR.)	JUHOVÝCHOD (SKR.) BLOK			POSUNUTIE PONOR DO NIEČOHO				ODNAUČ	ČESKÝ SPISOVATEL
KOSÍ				KÓD AMER. PANEN. OSTROVOV MUŽSKÉ MENO (13. 2.)			ZIMNÉ OLYMPIJ. HRY STARŠIA RUSKÁ STÍHAČKA			
NEZNABOH						MENO RUDOLFA				
	BÝK (ŠPANIELSKY) ROB STEHY					KAPROVITÁ RYBA MPZ ERITREY				
IRACKÁ HMOTNOSTNÁ JEDNOTKA			ZNOVA NATÁČA NÁŠ NÁRODNÝ PARK							
NEPOCHYBNÁ					ROYAL ARMoured CORPS OCHOTNE				KRV (ČESKY)	FRANSKÝ KUPEC
	SVETOVÝ KONGRES SLOVÁKOV	ADRESA (SKR.) ENCAPSULATED LOAD OBJECT				MENO MÁRIE	PÍSMENO X (FONETICKY) OLEJNATÁ RASTLINA			
VIDINA				SKRIŇA NA ZBRANE EČV ÚSTÍ NAD LABEM						
ŽENSKÉ MENO (17. 11.)								ZNAČKA PRE RÁDIOVÚ EMANÁCIU		
NEDOSPELÝ CHLAPEC (PEJOR.)								PREDLOŽKA		