

Středy dr. Středy: Dietní recepty Vlasty Friedlové

Východní Čechy – V poslední době se stále víc lidí začíná zajímat o svůj vzhled a pečovat o své zdraví. Mnoho obézních pochopilo, že jejich zdravotní komplikace nepřišly jen tak zčistajasna, ale že je to důsledek jejich přebytečných kilogramů. Pro většinu obézních bývá velmi těžké držet redukční diety. Slovo dieta znamená pro tělo určitá omezení v příjmu potravy. Jak to tak bývá, zakázané jsou převážně ty potraviny, které máme nejradši. Ať už se jedná o knedlíky, čokoládu, banány, či třeba brambory. Dodržování diet velmi často ztroskotá právě na jednoduše dostupnosti jídelníčku.

Vymýšlí recepty pro svou dceru

Prostřednictvím dnešního dílu naší pravidelné rubriky bychom chtěli poděkovat paní Vlastě Friedlové. Ta pro svou dceru Radku vymýšlí stále nové dietní recepty, které se příliš neliší od normálních nediálních. Její recepty pro dietu StředaForm najdete na stránkách www.nadvaha.cz, nechte se inspirovat. Radka Friedlová má také shozených 20 kilogramů. Nápady její maminky vám dokáží, že i při re-

dukční dietě se můžete stravovat chutně. Velkou výhodou těchto receptů je to, že si na nich pochutnají všichni, i ti, co nejsou na dietě. Vy nemusíte vymýšlet zvláštní jídlo pro sebe a pro zbytek rodiny. Zde vám přinášíme malou ochutnávku:

Vuřtguláš zahuštěný cuketou



Ingredience: 100 g točeného salámu, 1 malá cibule, 1 středně velká cuketa, červená mletá paprika, sůl.

Postup: Cibuli nakrájíme nadrobno. Salám nakrájíme na malá kolečka. Cuketu uvaříme, slijeme vodu a rozmixujeme tyčovým mixérem. Na rozpáleném oleji orestujeme cibulku do zlatova. Přidáme salám, osolíme ho a posypeme červenou paprikou. Zalijeme trochou vody a necháme

chvilku povařit. Nakonec vuřtguláš zahustíme rozmixovanou cuketou.

Plněná roláda z kuřecího masa



Ingredience: 200 g kuřecího masa, 1/2 malé cibule, šunka, rajče, hořčice, sůl.

Postup: Cibuli nakrájíme na půlměsíce. Rajče nakrájíme na kolečka. Maso rozklepeme na tenké plátky. Plátky posolíme a potřeme trochou hořčice. Dáme na ně plátek šunky (nebo slaniny), trochu nakrájené cibule a 2 plátky rajčete. Maso zabalíme a spojíme pomocí párátek. Takto hotové rolády dáme dusit a průběžně podléváme.

Leoš Středa pomáhá hubnout čtenářům

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz. Poradí vám MUDr. Leoš Středa, který přednáší o hubnutí a léčbě obezity na 1. lékařské fakultě v Praze. Píše o hubnutí

odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, diety a kosmetiku. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) letos vydal publikaci Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdí do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm, kteří ještě s hubnutím váhají. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

INZERCE



Nakupujte hezky česky

PRAVÉ HOŘICKÉ ČERTOVSKÉ

38 g

100 g 18,16 Kč

Každou středu hubneme s doktorem Středou

