

Středy doktora. Středy: Ještě jedno ohlédnutí

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**



Východní Čechy – Svátky jsou již dávno za námi, uklidnil se shon v nákupních centrech a z našich stolů zmizela všechna lákadla v podobě vánočního cukroví a chlebičků.

Dietní Vánoce

Spousta lidí během Vánoc a Silvestra přibere a potom si dává předsevzetí zase zhubnout. Našli se ale i takoví, kteří byli ukáznění. Svědčí o tom třeba e-mail paní Šárky H. z Hrochova Týnce, která je zapojena do hubnutí s Deníkem a drží dietu StředaForm. Jak napsala, dieta jí dovoluje rybu, sýry, šunku, vajíčka, uzené maso atd. Když přišly návštěvy, popíjela s nimi suché bílé víno, které se v omezené míře při dietě také smí. Na štědrovečerní stůl si připravila kapra obalovaného v žitné vláknině. Mouka a strouhanka se totiž do diety nehodí, ale naštěstí se dají nahradit. Žitná vláknina, to jsou rozemleté žitné slupky, kterým se někdy říká otruby. Mají hodně vlákniny. Místo bramborového salátu si udělala vajíčkový. A poslala recept, tak si ho uschovejte jako inspiraci na příští rok.

Kapr obalovaný v žitné vláknině

Potřebné suroviny: Filety z kapra, sůl, kmín, máslo, vejce, namletá žitná vláknina.

Příprava: filety z kapra na-

solíme a okmínujeme. Podusíme je na vodě s trochou másla. Poté namočíme v rozšlehaném vajíčku a obalíme v žitné vláknině. Na oleji rybu prudce osmažíme a můžeme podávat.

MUDr. Leoš Středa trávil Vánoce na Filipínách. Také tam šíří svou dietu StředaForm a snaží se vymýšlet pro své pacienty nové recepty. Přípravu ryby tam zkusil i jeho kamarád Paul Santos (na snímku). Na Filipínách se bohužel nedají sehnat žitné otruby, tak musel použít otruby ovesné. Ty sice nejsou tak vhodné, jako otruby ze žita, ale v nouzi postačí i tyto. Ale jeho recept je úplně jiný.

Kapr podle Paula Santose

Potřebné suroviny: filety z kapra, mléko na marinování, mleté žitné otruby (v nouzi možno použít i ovesné), pepř, sůl.

Příprava: filety z kapra



nejdříve namočíme do mléka – alespoň na šest hodin. Je možné nechat je marinovat klidně přes celou noc. Ryba namočená v mléce je křehčí, nemá rybí pachutí a dobře se obaluje i bez vajíčka. Kapra poté opláchneme pod tekoucí vodou a osušíme. Osolíme, opepříme, a pokud chceme, dochutíme ještě dalším kořením. Filety obalujeme v namletých žitných otrubách. Nepotřebujeme žádnou mouku, ani vejce. Obalového kapra v žitné vláknině zprudka osmažíme na oleji z obou stran a můžeme konzumovat. Podívejte se na server nadvaha.cz, tam je celý postup nafilmován jako videorecept...

Chcete poradit?

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) vloni 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 ostatním, kteří ještě s hubnutím váhají. (re)