

Středy doktora. Středy: Ještě jedno ohlédnutí



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 Denikem 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 našťastí se dají nahradit. Žitná vláknina, to jsou roze-mleté 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. Obalenoého 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 zhubnout? 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 zhubnout 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)