

Kolacja.

Kolacja to ostatni posiłek przed pójściem spać. Sen to dużo dobrego - powinien trwać minimum 8-10h.

Warto przed kolacją pokój wywietrzyć, zapytać dziecko co dobrego dziś się wydarzyło, może zachęcić dziecko do wspólnego przyszykowania posiłku.

Mój syn na hasło zapiekanki - sam ochoczo się do nich wrywa. Zapiekanka u nas w domu to: dwie kromki razowego chleba lub graham pomalowane pędzlem oliwą z oliwę, na wierz kładziemy pomidora bez skórki (pokrojony w kostkę mieszam go z zielonymi oliwkami posiekanymi i układam z nich dużą łyżką od zupy taki kopiec) a na pomidor plasterki sera mozzarella. Do takiej kolacji zawsze rytualna herbata miętowa (słaby napar). Czasem uda mi się zrobić zielone rulony z sałaty – w środku po prostu biały twarożek ze szczypiorkiem. Rulony zwiążuje trawą cytrynową. Ale to w piątki, kiedy mam więcej czasu ☺.

Kolacja powinna stanowić ok 20% energii z całodennej puli (śniadanie 25%, II ok 15%, obiad 35% jeśli jest podwieczorek + 5%). Warto w kolacji uzupełnić składniki odżywcze, których nie uwzględniliśmy w ciągu dnia. Na kolację raczej nie podajemy owoców – które podnoszą szybko glukozę i mogą powodować chęć dalszego jedzenia.

Jeśli jest co wieczór problem z tym posiłkiem może uda się w niedzielne popołudnie zaplanować te posiłki i spisać. Uwzględniając osobę, która szykuje posiłek (czas, zmęczenie po pracy, dostępność produktów) oraz osobę, która będzie jadła (potrzeby żywieniowe, preferencje smakowe). Po za poniższymi czasem niespodziewanie można przygotować puszystego omleta z niskosłodzonym dżemem (chude mleko, jedno żółtko, dwa białka ubite na sztywno, łyżeczka razowej mąki).

Podpowiem Pani kilka fajnych kompozycji na kolację. Niektóre praco chłonne inne szybkie i łatwe.

Może na początek grupa warzyw, które powinniśmy uwzględniać przy komponowaniu posiłku

poniżej 25 kcal w 100g:

sałata, boćwina, kabaczek, brokuły, cebulka, kalfior, cykorja, kiszonki, papryka, pomidor, rzepa, rzodkiewki, sałata, szpinak, szparagi

trochę więcej 25-50 kcal w 100g:

bóg, buraki, dynia, groszek, zielony, fasolka szparagowa, jarmuż, kapustka czerwona, kapustka włoska, marchew, pietruszka, por, salsefia, seler

Chudy nabiał do kolacji także warto dołączać.

wyberajmy: biały chudy twarożek, jogurt naturalny 2%tł, serek wiejski lekki 3%tł, kefiry i maślanki do 2% tł, chude ryby - gotowane, chudy drób - pieczony lub gotowany.

Ryby zawierają białko bogate w niezbędne aminokwasy (lizyna, metionina, cystyna, treonina i tryptofan), mikro i makroelementy (wapń, fosfor, fluor, jod), tłuszcze będące cennym źródłem energii, witaminy rozpuszczalne w tłuszczach,

a przede wszystkim nienasycone kwasy tłuszczowe w tym z rodziny omega-3 wykazujące szereg korzystnych działań związanych ze wzmocnieniem funkcji organizmu oraz zmniejszeniem ryzyka chorób układu krążenia i nowotworowych. **Podstawowa różnica między tłuszczem rybnym a innymi tłuszczami zwierzęcymi lub roślinnymi polega głównie na wyjątkowo korzystnym składzie kwasów tłuszczowych, wynikającym z wysokiego poziomu zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 takich jak: kwasy dokozaheksaenowy (C22:6 n-3, DHA), kwas eikozapentaenowy (C20:5, n-3, EPA).** Tłuszcze rybne są praktycznie jedynym źródłem tych kwasów.

Jeśli chodzi o pieczywo. Warto dołączać pełnoziarniste (domowe wypieki dają nam pewność wyrobu i jak dla mnie jeśli są wyrabiane z dobrze dobranych jakościowo produktów zasługują na najwyższe odznaczenie Q).

Ważna jest jednak ilość. Do kolacji wystarczy kromka chleba ok 35g-40g ile to jest....



Może być podana w formie tostu, pokrojona w kostkę jako dodatek do sałatki, lub zapieczona w tostowniku bez żadnych dodatków. Węglowodany zawarte w chlebie odgrywają bardzo ważną rolę. Dają na dłuższy czas sytość, powoli uwalniają glukozę, regulują poprzez zawarty błonnik) perystaltykę jelit.

Receptury. Część 2 urozmaicenie ☺

Rybka w pomidorach. Filet z dorsza 60g (lub inna chuda ryba (dorsz, morszczuk, okoń, sandacz, szczupak) Pomidory krojone 200g pół puszki (bez skórki) Przyprawy: bazylia, sól, nać pietruszki. Zwilżyć patelnię odrobiną masła - *duścić rybę na patelni, dodać pomidory, przyprawić do smaku.*

Sakiewka z rybką. Folia aluminiowa, piekarnik 170st, ok 20-30 min. Na patelni teflonowej przesmażyć łyżkę koncentratu pomidorowego, dodajemy włoszczyznę (może być nawet mrożona) chwilę dusimy, doprawiamy do smaku. Wykładamy na folię i na wierzch kładziemy filet ryby osuszony. Skraplamy go cytrynką, dodajemy gałązkę kopru i zawijamy sakiewkę. Sakiewkę można zapiec w piekarniku, ale również ugotować w kąpieli wodnej (garnek z wodą wrzącą do ½ sakiewki). Podajemy z kiszoną kapustką i kromeczką chleba razowego.

Pychotki przed snem... Plasterki sera feta (o kontrolowanej zawartości tłuszczu) 40g przekładane Pomidorami 2szt z dodatkiem listków bazylii lub koperku. Idealnie smakują zapieczone w piekarniku Szklanka soku pomidorowego 200g

Sałatka grecka miska sałaty lodowej, garść kielbów i ogórek świeży, pomidor, plaster sera feta niskotłuszczowego, zielone oliwki, łyżeczka oliwy, grzanka z pieczywa żytniego. Pół kubka jogurtu naturalnego niskotłuszczowego

Gotowane brokoły. Kilka różyczek brokułów z wody, łyżeczka siekanego koperku, plaster skruszonego białego twarożku. Do tego pokrojone na pół pomidorki koktajlowe. Pół grahamki nasączonej oliwą z oliwek. Szklanka ciepłego, chudego mleka (dla odważnych z kardamonem).

Duet biało zielony. Gotowany filecik z kurczaka pokrojony w cienkie paseczki w towarzystwie gotowanej fasolki szparagowej – duet na ciepło. Do tego małe pomidorki rzymskie na liściu zielonej sałaty. W wersji letnie do duetu pasują maliny, borówki i ocet balsamiczny z grzankami z chleba razowego.

~~**A w wersji piłkarskiej – pomidory nadziewane twarożkiem.**~~ Dwa średnie pomidorki wydrążyć (miąższ można użyć do pasty pomidorowej dnia następnego np. do obiadu). Biały twarożek (chudy) wymieszać z ulubionymi dodatkami – to może być rzodkiewka, por, koperek lub seler naciowy – doprawić do smaku i wypełnić pomidorki. Podawać na dużych liściach zielonej sałaty. Idealnie do tego dania pasuje chleb pumpernikiel wykrojony (szklanką) w kółka z plasterkiem łososia.

Na ciepło... plasterki cukinii z chudą fetą i pomidorkami w towarzystwie zielonego groszku. Do rozgrzanego piekarnika wkładamy tacę wyłożoną pergaminem – bez tłuszczu. Na niej kroimy grube plastry cukinii i na wierzch smarujemy serem feta. Posypujemy dowolnie tymiankiem, oregano lub ziołami prowansalskimi – zapiekamy, aż ser się rozpuści. Podajemy z pomidorkami z zielonym groszkiem i szczypiorkiem z łyżeczką oliwy.

Blanszowane warzywa z ryba (lub piersią z kurczaka). Kroimy w grube plastry: papryka (koła), fenkuł – plastry, cukinia, plastry, kiszony ogórek duża kostka i blanszujemy na patelni z oliwą (5g). Idealnie smakują ze szczypiorkiem. Do tego podajemy pieczoną porcję ryby lub gotowany drób. **Sos ziołowy (dip)** kefir, koperek, sok z cytryny ząbek czosnku lub cebulka dymka. Jeśli ma być czerwony odrobina suszonej papryki, jeśli żółty szafran, jeśli zielony miksujemy z zielonym groszkiem.

A może w weekend kolory krem 3 kolory wbrew pozorom wcale nie trudne....

Kolorowy Krem (6 porcji). Pracochłonne. 4 szklanki bulionu z kurczaka, pół puszki kukurydzy, pół żółtej papryki, cała czerwona papryka, łyżeczka koncentratu pomidorowego, pół zielonej papryki, 100g szpinaku i ze słoika szczawiu, sól, biały pieprz, łyżeczka oliwy z oliwek, sok z cytryny. *Cebulkę posiekać, podduśić na oliwie. Czerwoną paprykę posiekać i gotować 15 min w ½ przygotowanego bulionu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i połowę duszone cebulki – miksować. Odstawić. Tak samo przygotować kolejne kolory żółty i zielony. Wylewać na talerz po kolei by utworzyła się tęcza. (porcja to 55kcal) Do tego kromka chleba z łososiem wędzonym i miseczka zielonej sałaty z jogurtem i warzywami w tych kolorach.*

Oczywiście możecie także robić szaszłyki z dodatkiem warzyw i porcji gotowanej ryby lub drobiu.

Powodzenia
Agnieszka Danielewicz
Dietetyk