

Veselīgas Lieldienas bez stresa: 5 uztura speciālistes ieteikumi sabalansētam svētku mielastam

Lieldienas ir svētki, kuros galds bieži vien ir bagātīgi klāts ar tradicionāliem ēdieniem – olām, gaļas ēdieniem, saldumiem un dažādiem konditorejas izstrādājumiem. Tomēr arī svētkos iespējams parūpēties par sabalansētu un veselīgāku uzturu, nezaudējot garšas baudījumu. Ar nelielām izmaiņām un gudru produktu izvēli var radīt svētku maltīti, kas ir gan garšīga, gan labvēlīga veselībai. “Wolt” sadarbībā ar uztura speciālisti un fitnesa treneri Annu Apsīti dalās ar ieteikumiem un receptēm, kas palīdzēs svētkos saglabāt līdzsvarotu uzturu, ietaupot laiku un ļaujot pilnvērtīgi izbaudīt gan tradicionālās, gan nedaudz veselīgākas maltītes.

1. Papildini galdu ar svaigiem dārzeņiem un augļiem

Lai gan olas ir tradicionālais Lieldienu simbols un galvenais svētku galda elements, taču, lai maltīte būtu sabalansēta un veselīga, ieteicams atcerēties par dārzeņu un augļu iekļaušanu kopējā svētku ēdienkartē. Tie nodrošina organismu ar šķiedrvielām, vitamīniem un minerālvielām, kas veicina gremošanu, palīdz regulēt cukura līmeni asinīs un uzlabo sāta sajūtu.

Šķiedrvielu pietiekama uzņemšana palīdz samazināt pārmērīgas ēšanas risku un atbalsta sirds veselību. Ieteicams izvēlēties krāsainus dārzeņus – burkānus, papriku, brokoļus, spinātus – un pievienot arī augļus, piemēram, ābolus un bumbierus, kas piešķirs svētku galdam gan vizuālu pievilcību, gan arī papildus uzturvērtību.

2. Izvēlies liesākus olbaltumvielu avotus

Lieldienu galda ēdieni bieži ir bagāti ar taukiem – īpaši gaļas un olas. Lai samazinātu kopējo piesātināto tauku daudzumu, uztura speciāliste iesaka izvēlēties liesas olbaltumvielas –

vistas, tītara vai liesu liellopa gaļu, kā arī pākšaugus. Olbaltumvielas palīdz ilgāk saglabāt sāta sajūtu, veicina muskuļu uzturēšanu un nodrošina enerģijas līdzsvaru

3. Saglabā ierasto maltīšu ritmu

“Ideja ēst mazāk pirms svētku galda bieži vien beidzas ar pretēju efektu – pārēšanos un sliktu pašsajūtu. Daudz vērtīgāk ir saglabāt ierasto ēšanas režīmu un ēst sabalansēti visas dienas garumā,” skaidro uztura speciāliste un trenere Anna Apsīte. “Piemēram, neliela un sabalansēta brokastu un pusdienu porcija pirms Lieldienu galvenās maltītes palīdz izbalansēt sāta sajūtu un kontrolēt uzņemto ēdiena daudzumu, tādējādi izvairoties no pārēšanās.”

4. Ēd lēnāk un apzināti

Apzināta ēšana ļauj organismam labāk sajust sāta signālus un izvairīties no pārēšanās, kas svētku laikā mēdz gadīties īpaši bieži. Ieteicams katru kumosu košļāt 20–30 reizes, pievēršot uzmanību ēdiena garšai un tekstūrai. Tas ne tikai uzlabo gremošanu, bet arī palielina ēdiena baudījumu un palīdz saglabāt labu pašsajūtu arī pēc svētkiem.

5. Ieplāno kustības svētku laikā

Neaizmirstiet par fiziskajām aktivitātēm svētku laikā. Pat īsas pastaigas pēc ēdienreizēm vai citas jaunas aktivitātes, piemēram, rotaļas ar bērniem vai dejas, var palīdzēt justies vieglāk un saglabāt enerģiju visa vakara garumā. Regulāra kustība palīdz atbalstīt gremošanu un labsajūtu, īpaši svētku laikā, kad ēdiena porcijas mēdz būt lielākas.

Padari gatavošanos svētkiem vienkāršāku

Kā uzsver uztura speciāliste Anna Apsīte, Lieldienas nav tikai par ēdienu baudīšanu, tās ir arī par līdzsvara saglabāšanu, kustīgumu un apzinātību svētku laikā. Vienlaikus svinības bieži sākas jau krietni agrāk – brīdī, kad sākam plānot ēdienkarti, iegādāties nepieciešamās sastāvdaļas un organizēt svētku galdu. Ar pareizu plānošanas pieeju šo procesu var padarīt vienkāršāku un patīkamāku, ļaujot vairāk pievērsties tam, kas patiešām svarīgs – kvalitatīvam laikam kopā ar ģimeni un draugiem.

“Svētku organizēšana bieži prasa ne tikai laiku, bet arī rūpīgu plānošanu – sākot no ēdienu receptēm izvēles līdz visu nepieciešamo produktu sagādei. Mums ir svarīgi, lai cilvēki spētu izbaudīt svētkus pilnvērtīgi, nevis pavadītu laiku, stāvot veikalu garajās rindās. Ar Wolt platformu sniedzam iespēju mūsu klientiem pasūtīt gan gatavas maltītes, gan arī visus svētku mielastam nepieciešamos produktus tādējādi vairāk laika veltot ģimenei, draugiem un svētku priekam, “ stāsta Mantas Lomsargis, “Wolt” vadītājs Baltijā.

Veselīgas Lieldienu receptes

Lai svētku mielasts būtu ne tikai garšīgs, bet arī sabalansēts, uztura speciāliste un trenere Anna Apsīte iesaka trīs vienkāršas receptes – uz kodu, pamatēdienu un ideju nākamās dienas maltītei –, kas papildinās svētku ēdienkarti ar viegli pagatavojamiem un gardiem ēdieniem. Visi receptēs iekļautie produkti ir ērti pasūtāmi Wolt aplikācijā, kur Lieldienās būs pieejams plašs produktu klāsts ar īpašām svētku atlaidēm.

Pildītas olas ar tunci un grieķu jogurtu

Nepieciešams:

- vārītas olas
- tuncis savā sulā
- grieķu jogurts
- sinepes
- sāls, pipari, zaļumi
- turku zirņi
- svaigais gurķis

Pagatavošana: Vāri olas sālsūdenī apmēram 10 minūtes. Pēc tam olas atdzesē aukstā ūdenī un noloba. Izņem dzeltenumus un sablenderē vai saputo tos ar tunci, grieķu jogurtu, sinepēm, sāli, pipariem un sasmalcinātiem zaļumiem līdz viendabīgai masai. Pēc vēlēšanās pievieno turku zirņus vai smalki sagrieztu gurķi, lai iegūtu papildu tekstūru un svaigumu. Ar sagatavoto masu pilda olu baltumus un dekorē ar kādu zaļumu, piemēram dillēm vai sagrieztiem sīpollokiem.

Citronu–garšaugu vistas fileja ar spargēļiem un jogurta mērci

Nepieciešams:

- 500 g vistas filejas
- 250 g spargēļu
- 300 g ķiršu tomātu
- 3–4 ēdk. olīveļļas
- 2–3 ķiploka daiviņas (marinādei)
- 1 ķiploka daiviņa (mērci)
- rozmarīns
- sāls, pipari
- 150 g grieķu jogurta
- dilles
- citrona sula

Pagatavošana: Sagatavo marinādi: citrona sulu sajauc ar olīveļļu, sasmalcinātu ķiploku, rozmarīnu, sāli un pipariem. Vistas fileju pārklāj ar marinādi un atstāj ledusskapī vismaz 2 stundas vai uz nakti. Uzkarsē krāsni līdz 200°C. Spargēļus un ķiršu tomātus izvieto cepamajā traukā un pievieno marinēto vistas fileju. Cep aptuveni 20 minūtes, līdz vista ir pilnībā izcepusies un spargēļi saglabājuši kraukšķīgumu. Pagatavo mērci: grieķu jogurtu sajauc ar sasmalcinātu ķiploku, dillēm, pievieno pēc garšs sāli, piparus un nedaudz citrona sulas. Pasniedz vistas fileju ar spargēļiem un tomātiem, pārlejot to ar jogurta mērci.

Vistas filejas un olu salāti

“Šis recepte ir lieliski piemērota, lai izmantotu pāri palikušās olas, vistas vai citus gaļas produktus, īpaši tad, kad pēc svētku maltīšu gatavošanas negribas pavadīt daudz laika virtuvē. Tas ir vienkāršs veids, kā pagatavot kvalitatīvu un sātīgu ēdienu, ietaupot laiku un ļaujot atpūsties pēc svētku svinībām,” iesaka Anna Apsīte.

Nepieciešams:

- 2 vistas filejas

- 4 vārītas olas
- 3 ēdk. grieķu jogurta
- 1–2 tējķ. sinepju
- 1 svaigs gurķis
- 1 saldā paprika
- lociņi vai dilles
- sāls, pipari
- (pēc izvēles) citrona sula

Pagatavošana: Izmanto pārpalikušo vistas fileju, sagriez to nelielos kubiņos, pievieno smalki sagrieztas vārītās olas. Sasmalcini dārzeņus – gurķi un papriku – un pievieno zaļumus. Sajauc visu ar grieķu jogurtu, sinepēm, sāli un pipariem. Pēc vēlēšanās pievieno citrona sulu, lai salātiem piešķirtu svaigumu. Salātus var pasniegt uzreiz vai atdzesēt ledusskapī 15–20 minūtes, lai garšas labi sajauktos.

Par Wolt

Wolt ir Helsinkos bāzēts tehnoloģiju uzņēmums, kas nodrošina vienotu platformu pārtikas un citu preču pasūtīšanai, tirdzniecībai un piegādei visām iesaistītajām pusēm - pircējiem, tirgotājiem un kurjeriem. Lai to panāktu, *Wolt* izstrādā plašu tehnoloģiju klāstu, sākot ar vietējo loģistiku un beidzot ar mazumtirdzniecības programmatūru un finanšu risinājumiem, kā arī pārvaldot savu pārtikas preču veikalu *Wolt Market*. *Wolt* piedāvājumā ir dažādi risinājumi katra vajadzībā - *Wolt+* (abonēšanas pakalpojums iedzīvotājiem), *Wolt at Work* (pasūtījumu veikšana uzņēmuma vajadzībā), *Wolt Drive* (ātrās piegādes tirgotājiem) un *Wolt Self-Delivery* (pakalpojums tirdzniecības partneriem ar savu piegādes personālu). *Wolt* misija ir padarīt pilsētas labākas, stiprinot vietējās kopienas un veicinot pilsētu izaugsmi. *Wolt* dibināts 2014. gadā, un 2022. gadā apvienojis spēkus ar uzņēmumu *DoorDash*.

Preses kontakinformācija

Piret Pert

Head of Communications, Trust & Safety
(Global) and Baltics
press@wolt.com

Kopēt saiti uz lapu

<https://press.wolt.com/lv-LV/263949-veseligas-lieldienas-bez-stresa-5-uztura-specialistes-ieteikumi-sabalansetam-svetku-mielastam/>