**Jesteś na diecie? Nie musisz rezygnować z grilla.**

**Sezon grillowy nie musi wiązać się z rezygnacją z diety odchudzającej. Wręcz przeciwnie! Grillowanie produktów i potraw pozwala na przygotowanie potraw niskokalorycznych. Kwestia tylko tego, co na tym grillu się znajdzie.**

Z całą pewnością ciężkostrawne i wysokokaloryczne będzie przygotowane na grillu tłuste mięso lub przetwory mięsne (boczek, skrzydełka kurczaka, karkówka, tłusta kiełbasa).

**Dla przykładu:**

• 1 plaster boczku (ok. 100g) ma średnio 510 kcal i 53g tłuszczu

• 1 surowe skrzydełko z kurczaka (ok. 110g) 186 kcal i 12g tłuszczu

• kiełbasa śląska wieprzowa (ok. 100g) 210 kcal i 15g tłuszczu

• kiełbasa drobiowa (ok. 100g) 173 kcal i 10,5g tłuszczu

• kaszanka (ok. 150g) 200kcal i 20g tłuszczu

• porcja grillowanej karkówki (plaster ok. 100g) 380 kcal i ok. 30g tłuszczu

• porcja łososia (ok. 200g) 400 kcal i 27g tłuszczu

• pierś z kurczaka z grilla (porcja ok. 150g) 185 kcal i 7g tłuszczu

• pstrąg z grilla (porcja ok. 250g) 370g i 22g tłuszczu

Czy powyższe zestawienie oznacza, że będąc na diecie nie można zjeść karkówki z grilla?

*- Oczywiście, że nie. Oznacza to jedynie, że porcja karkówki powinna być nieco mniejsza niż dozwolona w diecie porcja filetu z kurczaka bez skóry. Bardzo dobrze na grilla nadają się ryby, szczególnie o zwartej konsystencji (np. łosoś / pstrąg). I tu z kolei nie obowiązuje zasada ograniczania porcji ze względu na wyższą zawartość tłuszczu gdyż właśnie w rybach jest on nośnikiem cennych dla zdrowia kwasów tłuszczowych - mówi Radosław Majewski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.*

Jeśli chodzi o sposób przyprawienia produktów mięsnych, z całą pewnością lepiej kupić mięso na grilla surowe, nieprzyprawione niż te w gotowej mieszance przypraw.

*- Przyprawiając mięso osobiście dokładnie wiemy, co w mieszance przypraw się znajduje. Najkorzystniej z punktu widzenia dietetycznego używać świeżych lub suszonych ziół, musztardy, chrzanu czy sosu sojowego. Najlepiej unikać gotowych mieszanek przypraw o dużej zawartości sodu, dodatkiem wzmacniaczy smaku czy oleju – dodaje specjalista z CDS. - Olej ściekający na rozgrzany węgiel będzie rozkładał się do toksycznych substancji takich jak substancji które z dymem będą przenikały do potrawy (takich jak benzoapiren, akroleina)*

Chcąc „zdrowo grillować” powinniśmy też używać aluminiowych tacek. Jak wykazały liczne badania, ich zastosowanie pozwala zredukować ilość toksycznych związków o udowodnionym działaniu rakotwórczym (których głównym przedstawicielem jest benzo(a)piren - BaP) powstających przy pieczeniu jedzenia na otwartym ruszcie.

Z powodzeniem na grilla nadają się wszelkiego typu warzywa:

• Papryka (wszystkie kolory)

• Szparagi

• Pieczarki

• Cukinia / bakłażan / kabaczki (przed przyprawieniem należy posolić pokrojone plastry i zebrać puszczony sok ręcznikiem papierowym, by pozbyć się gorzkiego smaku)

Warzywa możemy grillować samodzielnie lub komponując warzywno – mięsne szaszłyki. W sezonie grillowym warto też zwrócić uwagę na dodatki do dań grillowych. Warto wybierać pełnoziarniste pieczywo, będące źródłem błonnika pokarmowego.

Tłuste, wysokokaloryczne, gotowe sosy można z łatwością zastąpić niskokalorycznymi na bazie warzyw lub jogurtu naturalnego. Dla przykładu kaloryczne majonezowe sosy można zastąpić np. ajvarem (domowym lub dostępnym w marketach).

**Propozycje dietetycznych przepisów na grilla**

Jajko zapiekane w papryce:

Czerwoną paprykę przekroić wzdłuż na pół, wyciąć pestki, do jednej połówki papryki wbić 2 jaja, posypać pieprzem, ziołami prowansalskimi, posiekanym szczypiorem i łyżką startego parmezanu. Grillować na tacy grillowej, aż białko się zetnie.

Szaszłyki wieprzowo – warzywne:

150g polędwiczki wieprzowej pokroić w kostkę, marynować przez noc w sosie sojowym, czosnku, papryce słodkiej i wędzonej, płaskiej łyżeczce miodu i łyżeczce musztardy. Nadziewać na długie wykałaczki naprzemiennie mięso z czerwoną i żółtą papryką, cukinią i czerwoną cebulą pokrojoną w ćwiartki. Grillować na tacy grillowej aż mięso zmięknie.

Sałatka z grillowanych warzyw i fety:

Bakłażana i cukinię pokroić w plastry, osolić, zebrać ręcznikiem puszczony sok. Bakłażana, cukinię, czerwoną i żółtą paprykę oraz szparagi – ilość warzyw dowolna – doprawić 2 łyżkami oleju rzepakowego rafinowanego, ziołami prowansalskimi, pieprzem i słodką papryką, grillować na tacy grillowej aż warzywa zmiękną. Zgrillowane warzywa ułożyć na talerzu, posypać ok. 100g skruszonego seta feta.

Grillowy sos paprykowo – serowy:

3 – 4 czerwone papryki oczyścić z pestek, pokroić w grube paski, polać 2 łyżkami oleju rzepakowego, piec w 180C ok. 20 minut, ostudzić, obrać ze skóry. Obraną paprykę zblendować ze 100g sera typu feta, doprawić do smaku pieprzem, bazylią i czosnkiem. Tak przygotowany sos można podawać jako dodatek do potraw z grilla.

Sos jogurtowo – musztardowy:

Mały jogurt typu greckiego wymieszać z 2 łyżeczkami musztardy francuskiej i 1 łyżeczką musztardy sarepskiej.

Na koniec należy zwrócić uwagę, że nawet wykorzystując najbardziej dietetyczne przepisy grillowe, najlepsze rezultaty odchudzające uzyskamy zachowując umiar i stosując rozsądnie porcje. Nie chodzi oczywiście o to, aby na grilla do znajomych chodzić z wagą kuchenną, ale żeby zwłaszcza w początkowym etapie odchudzania poznać wielkości porcji określonych produktów spożywczych jakie należy jadać aby zrealizować swój cel.

Niezależnie od wszystkiego warto jednak uświadomić sobie, że incydentalne grillowanie w rzeczywistości nie powinno istotnie odbić się na naszym zdrowiu. Wszak dużo ważniejsze jest to, jak się odżywiamy przez cały rok.