

## Placki ziemniaczane – kaloryczność i wartości odżywcze



# Opis wskazówki

Wiele osób będących na diecie zastanawia się, czy może sobie pozwolić na zjedzenie placków ziemniaczanych?

Fanów placków ziemniaczanych nie brakuje. Naprawdę są pyszne i pozwalają się dowolnie formować oraz przyprawiać. Dlatego też wiele osób, które są na diecie, zastanawia się, czy jedzenie placków ziemniaczanych nie zniweczy ich starań. Zastanówmy się nad tym chwilę.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Co może być tuczącego w plackach ziemniaczanych?

Są 3 składniki, które w tym przypadku musimy wziąć pod lupę. Pierwszym są jajka – wiadomo, tłuszcz i cholesterol, ale przecież jest ich w plackach ziemniaczanych niewielka ilość (jedno maksymalnie trzy, w zależności od porcji).

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Drugim składnikiem jest mąka pszenna, ale jest jej naprawdę niewiele, bo tylko kilka łyżek. Kolejną kwestią jest tłuszcz do smażenia, ale to akurat możemy ominąć. Są przecież specjalne patelnie beztłuszczowe, na których placki ziemniaczane możemy usmażyć bez jakiegokolwiek dodatku tłuszczu albo w naprawdę niewielkiej ilości. Możemy też gotowe placki mocno odsączyć z tłuszczu i olej już nie będzie miał tak dużego wpływu na wartość kaloryczną potrawy.

Reasumując, jedzenie placków ziemniaczanych nie powinno się jakoś drastycznie odbić na figurze. Przecież nie robimy ich codziennie, ani też niejemy całymi kilogramami.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.