

Tłusty Czwartek

Dodano: 28 stycznia, 2022

Autor: Agnieszka Kulesza

Adres: <https://powiat.koszalin.pl/wydarzenie/tlusty-czwartek/>

Tłusty Czwartek to ostatni czwartek przed wielkim postem rozpoczynającym się w Środę Popielcową. Rozpoczyna on ostatni tydzień Karnawału. Ze względu na zależność od daty Wielkanocy jest on świętem ruchomym. Wedle tradycji w Tłusty Czwartek dozwolone jest objadanie się. Obecnie najpopularniejszymi potrawami w tym dniu są, oczywiście, pączki oraz faworki (inaczej chrust). Warto pamiętać, że zarówno pączki, jak i faworki są dość kaloryczne. Jeden pączek waży ok. 80 gramów i ma 340 kcal (kilokalorii), natomiast jeden faworek ma około 90 kcal.



Dzienne zapotrzebowanie dorosłego mężczyzny, w zależności od wieku i poziomu aktywności fizycznej, to od 2000 do 3000 kcal, a kobiety od 1600 do 2400 kcal. Wystarczy zatem od 6 do 9 pączków, żeby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na kalorie mężczyzny i analogicznie od 5 do 7 w przypadku kobiet.

Niemniej jednak życzymy smacznego i miłego dnia!