



80 σελίδες γεμάτες
Ιδέες και μαγικά δώρα!

Μπες στην μαγεία του >

Δίαιτες

Πώς και τι πρέπει να φάτε τα
Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά για
να διατηρηθείτε σε φόρμα χωρίς να
στερηθείτε τίποτε!!!

15 Δεκεμβρίου 2015

Like Share 0



Internet Security

Προστασία από ιούς της ESET® 30-
μέρες δοκιμή. Κατεβάστε τώρα!



Εδέσματα πλούσια σε λιπαρά, γλυκά και άλλοι διαιτοφικοί πειρασμοί παραμένουν κλασικές αξίες στο παραδοσιακό εορταστικό τραπέζι. «Σύμφωνα με έρευνες, τον Δεκέμβριο παίρνουμε κατά μέση όρο 1,7 κιλά, με πολλούς να τα υπερβαίνουν. Καθόλου περιέργο, αν σκεφτούμε πως η γιορτή και η διασκέδαση είναι συνυφασμένα με το φαγητό», εξηγεί η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, διαιτολόγος-διαιτορφολόγος στην Advanced Nutrition, μέλος του ομίλου Cosmetic Derma Medicine Medical Group και προσθέτει: «Το κλειδί είναι να κάνουμε σωστές διαιτοφικές επιλογές ώστε να μην στερηθούμε τίποτε». Ενδεικτικά εκείνη τη μέρα η διαιτορφολόγος προτείνει να οργανώσουμε το μενού ως εξής:

Περίπου 2 ώρες πριν το εορταστικό μενού επιλέξτε ένα μικρό πρόγευμα που θα καλύψει το αίσθημα της έντονης πείνας και δεν θα σας οδηγήσει σε υπερκατανάλωση όταν βρεθείτε μπροστά στο λουκουλέο γεύμα.

Στο εορταστικό τραπέζι αποφύγετε τα ορεκτικά τύπου σφολιάτας και τα λιπαρά τυριά ώστε να μην αυξήσετε σημαντικά τις θερμίδες του γεύματος και να μην νιώσετε κορεσμό. Αντικαταστήστε τα ορεκτικά με ένα μεγάλο πιάτο πράσινης ωμής σαλάτας με καρπούς από ρόδι και με καρύδια ώστε να αυξηθεί η αντιοξειδωτική ιάσια του γεύματος.

Στο κυρίως πιάτο αναζητήστε κάποια πηγή πρωτεΐνης. Μια καλή επιλογή είναι η γαλοπούλα που αποτελεί λευκό κρέας χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά. Φροντίστε για ποσότητα να μην ζεπερνάει το μέγεθος της παλάμης σας. Συνοδεύστε το κρέας με ρύζι ζυμαρικά σε ποσότητα λίγο λιγότερη από το 1/2 του πιάτου. Αν η γαλοπούλα έχει γέμιση ή σας, μην υπερβείτε τις 2-3 κ.σ. Αποφύγετε τροφές πλούσιες σε τυριά και κρέμα γάλακτος, όπως το σουφλέ ζυμαρικών, που αυξάνουν σημαντικά το θερμιδικό περιεχόμενο του γεύματος.

Από ποτά, η πιο ασφαλής κατανάλωση αλκοόλ είναι 1-2 ποτήρια κρασί που δεν θα ξεπεράσουν τις 100 θερμίδες το καθένα. Η κατανάλωση υψηλόβαθμων σε αλκοολικούς βαθμούς ποτών, κοκτάλ και λικέρ μπορεί να αποδώσουν πάνω από 250 θερμίδες ανά ποτήρι. Παραμέριστε τα αναψυκτικά που περιέχουν πολλές θερμίδες και αντικαταστήστε τα με άφθονο νερό.

Τέλος, το επιδόρπιο. Η πιο σωστή επιλογή είναι ένα μελομακάρονο που έχει υψηλότερη

Θρεπτική αξία και χαμηλότερο θερμιδικό περιεχόμενο από άλλα γλυκά. Αρχικά βασική πηγή λιπαρών είναι το ελαιόλαδο σε σχέση με τα υπόλοιπα που είναι το βαύτυρο. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που ενισχύουν τη μείωση της «κακής» LDL χοληστερόλης. Επιπλέον, περιλαμβάνει σημαντική ποσότητα καρυδιών που είναι γνωστά για τη μεγάλη περιεκτικότητα τους σε ω-3 λιπαρά οξέα, φυτικές στερόλες και βιταμίνη E που προσφέρουν σημαντική καρδιοπροστατευτική δράση.

Το εορταστικό μενού

2-3 ώρες πριν: 1 φρούτο ή γιαούρτι με κανέλα

Ορεκτικό: 1 πράσινη σαλάτα με ρόδι και καρύδια

Κυρίως πιάτο: γαλοπούλα στο μέγεθος της παλάμης, ρύζι (λιγότερο από το ½ του πιάτου)

Ποτό: 1-2 ποτήρια κρασί

Επιδόρπιο: 1 μελομακάρονο

Επόμενη μέρα: 1 ώρα φυσικής δραστηριότητας, περπάτημα, ποδήλατο

Έξυπνες επιλογές

αντί για: πιτάκια και τυριά επιλέξτε σαλάτα

αντί για κοκτέιλ/ουίσκι προτιμήστε κρασί

αντί για αναψυκτικό προτιμήστε νερό

αντί για σουφλέ ζυμαρικών ποντάρετε στο ρύζι με γαλοπούλα

αντί για κουραμπιέ προτιμήστε μελομακάρονο

Info:

Advanced Nutrition

τηλ.: 210 6980451

www.advancednutrition.gr





AthensMagazine.gr  179k likes

ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΑΚΟΜΑ




Δε χρειάζονται χάπια για να ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟ! Φυσικός τρόπος



Του άνδρα μου είναι τώρα 30εκ. μακρύ και δεκά. μετά τη χρήση φυσικού...



Η λιποδιαλυτική συνταγή της γιαγιάς: 13 κιλά μειών σε 4 μέρες!



Το σήθιος μεγάλωσε 2 νούμερα! Μέσα σε 5 μέρες



Αυτό το τρόφιμο είναι ο εφιάλτης του λίπους! 23 κιλά μειών σε 1 μήνα! Το πρώι



Αδύνατη στο λεπτό. Χάστε 7 κιλά σε 1 εβδομάδα, 15 κιλά σε 2 εβδομάδες. Συνταγή



Το λίπος γύρω από τη μέση και τους γυφούς αμέσως εξαφανίζεται εάν

μήνα! Το πρώι

Χορηγία της 

**Χριστούγεννα στην Αθήνα:
Τα υπέροχα χριστουγεννιάτικα κωριά της πόλης!**



Σχόλια χρηστών