

Βρίσκεστε εδώ: Ένθετα > Υγεία > Η διαίτα των διακοπών. Τι να φάτε για να μην παχύνετε;

Διαβάστε ακόμη...

Εύβοια

07/18/2016
Από Ιωάννα Καραγιάννη

Το Star στο σημείο των επεισοδίων στην Αυλίδα Χαλκίδας (video)

Ανάστατοι παραμένουν οι κάτοικοι της παραλίας Αυλίδος στον Κοκκινόβραχο από τις συμπλοκές νεαρών τα ξημερώματα της Κυριακής και τις ζημιές που άφησαν πίσω τους. Δύο αυτοκίνητα κάηκαν ολοσχερώς....

[Περισσότερα »](#)

Βοιωτία

07/18/2016
Από Θανάσης Μερτζάνης

Αρδευτικές "εμπλοκές" στον Ορχομενό. Σε δήμαρχο και αντιπεριφερειάρχη οι αγρότες (video-photo)

Για επιπλέον ποσότητες νερού "καίγονται" οι αγρότες του Ορχομενού που δυσκολεύονται να αρδεύσουν τα κτήματά τους με κίνδυνο την απώλεια παραγωγής.

[Περισσότερα »](#)

Τεχνολογία

07/18/2016
Από Control

Ούτε που φαντάζεστε πόσα συμβαίνουν μέσα σε ένα «διαδικτυακό» λεπτό...

Αρκεί να σκεφτείτε μόνο ότι ανταλλάσσονται, κατά μέσο όρο, 150.000.000 e-mail

[Περισσότερα »](#)

Βίντεο του Star Kentrikis Elladas στο Dailymotion
[Ακολουθήστε](#) 432



Επεισόδια από ανώστους οπαδούς ομάδων

Ανάστατοι παραμένουν οι κάτοικοι της παραλίας Αυλίδος στον Κοκκινόβραχο από τις συμπλοκές νεαρών τα ξημερώματα της Κυριακής και τις ζημιές που



[➔ Πρωτοσέλιδα Εφημερίδων](#)



news 247

Η διαίτα των διακοπών. Τι να φάτε για να μην παχύνετε;

© Δημιουργήθηκε στις Δευτέρα, 18 Ιουλίου 2016 13:02

✍ Γράφηκε από τον/την Ρούλα Τυλιγάδα



Όλοι έχουμε στο μυαλό μας τις διακοπές ως ελευθερία, ακόμα και στο φαγητό. Πόσο μάλλον εμείς οι Έλληνες που έχουμε συνδέσει άρρηκτα τη διασκέδαση με ένα γεμάτο τραπέζι. Αναλογίσου πόσο ωραίο θα είναι αν γυρίσεις από τις διακοπές σου με έξτρα κιλά και διαπιστώσεις ότι αυτό το κοντό σορτσάκι που σου αρέσει τόσο δεν φοριέται πια με άνεση; Καθόλου!

Όπως μας εξηγεί η κλινικός **Διαιτολόγος – Διατροφολόγος της AdvancedNutrition, Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου**, μπορείς να διατηρήσεις επιτυχημένα το βάρος σου στις διακοπές ή ακόμα και να χάσεις κιλά αν ακολουθήσεις κάποιους βασικούς κανόνες. Καλό πρωινό, μικρά healthy snacks, ένα πρόχειρο μεσημεριανό στην παραλία και το κυρίως γεύμα το απόγευμα στην ταβέρνα.

Chapter 1: Η καλή μέρα από το... πρωινό φαίνεται

Πάρε στο ξενοδοχείο ένα καλό πρωινό που θα περιλαμβάνει σίγουρα κάποια πηγή πρωτεΐνης ώστε να σε χορτάσει. Αυτό μπορεί να είναι γιαούρτι ή γάλα με δημητριακά και φρούτα, αυγά ποσέ με ψωμί και αβοκάντο ή τост με φυσικό χυμό.

Chapter 2: Μονοήμερη στην παραλία

Στη συνέχεια πάρε μαζί στην παραλία 3-4 φρούτα να τρως ανά 2-3 ώρες. Αν μείνετε νηστικοί δεν θα ελέγξετε την πείνα σας όταν φτάσετε στην ταβέρνα και θα φάτε απότομα μεγάλες ποσότητες, κυρίως ψωμιού το οποίο σερβίρεται πρώτο! Πέρα από αυτό όμως εκεί μπορείτε να βρείτε κάποιο σάντουιτς ή σαλάτα με κοτόπουλο και ιδανικά χωρίς σως, το οποίο αποτελεί τέλειο πρόχειρο γεύμα.

Chapter 3: Ταβέρνα δίπλα στο κύμα

Ήρθε η μεγάλη ώρα της ταβέρνας. Tip: Ζητήστε να μη σας φέρουν το ψωμί πρώτο, αλλά τη σαλάτα. Μάλιστα πάρτε τόσες φέτες ψωμί, όσα και τα άτομα στο τραπέζι. Η σαλάτα προτιμήστε να περιέχει πράσινα φυλλώδη λαχανικά ή βραστά χόρτα. Αν σας αρέσει η χωριάτικη καλό θα ήταν να προσθέσετε το λάδι μόνοι σας. Σαν κυρίως πιάτο επιλέξτε θαλασσινά ή λευκό κρέας. Γεύματα με βάση το ρύζι ή τα μακαρόνια, όπως γαριδομακαρονάδα, καταναλώστε το πιο αραιά. Επιδόρπιο: φρούτο.

Chapter 4: Τι θα πιώ;

Νερό, νερό, νερό! Μην πίνετε αλκοόλ για να ξεδιψάσετε. Καταναλώστε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό την ημέρα στις διακοπές σας. Κατά τη διάρκεια του φαγητού επιλέξτε λευκό κρασί (80 θερμίδες/ 120 ml) ή μπύρα (50 θερμίδες/ 120 ml). Προσοχή, αν και το λευκό κρασί έχει περισσότερες θερμίδες σε σχέση με την αντίστοιχη ποσότητα μπύρας, στη μπύρα ποτέ δεν σταματάμε στο ένα ποτήρι αφού είναι αρκετά δροσιστική και έχει μικρότερη ποσότητα αλκοόλης. Σαν βραδινή επιλογή ποτού το καλύτερο είναι το λευκό κρασί ή κάποιο ποτό με συνοδευτικό συμμένο λεμόνι, σόδα ή τόνικ. Τα κοκτέιλ ξεκινούν από 200 θερμίδες και μπορεί να φτάσουν και τις 500 ανάλογα με τη σύσταση τους, οπότε είναι καλό να τα αποφύγετε ή να πίνετε 1-2 την εβδομάδα.

Chapter 5: Μετρώ τα παγωτά σαν παιδί

Καλοκαίρι χωρίς παγωτό δε γίνεται! Πλέον όλα τα μαγαζιά και τα ψυγεία έχουν εξοπλιστεί με παγωτά 0% σε ζάχαρη που σημαίνει ότι την αντικαθιστούν με γλυκαντικές ουσίες που δεν περιέχουν θερμίδες. Μια μπάλα ή ένα ξυλάκι τέτοιου παγωτού, που δεν ξεπερνούν τις 130 θερμίδες, μπορεί να αντικαταστήσει το απογευματινό σνακ της ημέρας 1-2 φορές την εβδομάδα. Εναλλακτικά αν σας αρέσουν οι πιο φρουτώδεις γεύσεις επιλέξτε μια μπάλα παγωτό σορμπέ. Το έξτρα σιρόπι ή οι ξηροί καρποί ανεβάζουν τη θερμιδική αξία του εδέσματος για αυτό καλύτερα να τα αποφεύγετε. Tip: φτιάξτε παγωτό στο σπίτι σας με ένα μόνο υλικό. Κόψτε σε κομμάτια μια μπανάνα και παγώστε την στην κατάψυξη για 2 ώρες. Στη συνέχεια βάλτε την στο multi και έτοιμο το θρεπτικό παγωτό σας!

Advanced Nutrition, Τηλ. (+30) 210 6980451

www.advancednutrition.gr

“Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος”

