

## Τι τρώμε τα βράδια του καλοκαιριού;



Αντιμετωπίστε τη ζέστη

και ταυτόχρονα φάτε κάτι ελαφρύ για βραδινό, χωρίς να φορτώσετε τον εαυτό σας και το σώμα σας με θερμίδες, με τις παρακάτω ιδέες.

Τα χειμωνιάτικα βράδια που παραγγέλνατε απ' έξω ή τρώγατε πλουσιοπάροχα γεύματα προκειμένου να ζεσταθείτε έχουν πλέον δώσει τη θέση τους σε θερμοκρασίες άνω των 35 βαθμών Κελσίου και σε μια διάθεση που απέχει πολύ από το να παραγγείλετε πίτσες και... κοψίδια.

Αυτό είναι καλό, από τη μία, καθώς η ζέστη σας απομακρύνει από πολύ βαριά γεύματα που και εκτοξεύουν το δείκτη της ζυγαριάς και δεν σας αφήνουν να κοιμηθείτε καλά το βράδυ, από την άλλη, όμως, δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να προσπεράσετε το βραδινό σας γεύμα. Ο λόγος είναι ότι ο μεταβολισμός σας χρειάζεται συνεχώς «καύσιμο» για να δουλεύει με ρυθμό και αν του στερείτε συνεχώς ένα γεύμα λόγω ζέστης θα χαλάσετε την ισορροπία του και δεν θα «καίτε» μακροπρόθεσμα θερμίδες με τους ίδιους ρυθμούς.

Αντί, λοιπόν, να αποχαιρετήσετε το βραδινό σας, προτιμήστε να το απολαμβάνετε ελαφρύ και δροσιστικό. Κι αν δεν σας έρχονται ιδέες για τέτοιου είδους χορταστικά, αλλά χωρίς πολλές θερμίδες γεύματα, το [click@Life](#) σας δίνει το έναυσμα με τις παρακάτω προτάσεις.

**Γιαούρτι με φράουλες:** Το γιαούρτι κατευθείαν από το ψυγείο είναι δροσερό, παρέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας στον οργανισμό και ο συνδυασμός του με φράουλες σας παρέχει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη C, κάλιο, μαγνήσιο, φυλλικό οξύ κ.ά. Προτιμήστε το γιαούρτι σας να είναι χαμηλών λιπαρών,

έτσι ώστε οι θερμίδες του να μην ξεπερνάνε τις 120 θερμίδες και προσθέστε του για γεύση κομματάκια φράουλας (η 1 φράουλα αποδίδει μόλις... 2 θερμίδες), έτσι ώστε να αποφύγετε το μέλι, το οποίο έχει αρκετές θερμίδες και τα θρεπτικά του συστατικά βρίσκονται σε μικρές ποσότητες σε μόλις μία κουταλιά.

**Πράσινη σαλάτα:** Μπορείτε να τη φτιάξετε όπως εσείς επιθυμείτε, με ρόκα, σπανάκι, μαρούλι, μπρόκολο ή με όποιο άλλο λαχανικό τραβάει η όρεξή σας. Τα λαχανικά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, δροσίζουν και οι φυτικές τους ίνες κάνουν καλό στο έντερο, ενώ μας χορταίνουν για αρκετή ώρα με λίγες θερμίδες. Προσθέστε μια κουταλιά ελαιόλαδο και αποφύγετε το ψωμί -ειδικά το άσπρο- ενώ αν θέλετε να την εμπλουτίσετε, φτιάξτε μια σος γιαουρτιού με γιαούρτι, λίγο αλάτι και βότανα, έτσι ώστε η σαλάτα σας να είναι πιο χορταστική και απαλλαγμένη από παχυντικές και μη θρεπτικές σος.

**Κρύα σούπα λαχανικών:** Οι βραστές σούπες που ζέσταιναν το... κοκαλάκι μας το χειμώνα ήρθε η ώρα να δώσουν τη θέση τους στην κρύα βερσιόν τους, που και δροσίζει και θρέφει και δεν μας φορτώνει με πολλές θερμίδες - αναλόγως με τις επιλογές των συστατικών πάντα. Μπορείτε να φτιάξετε σούπες με φρούτα, με λαχανικά ή και με συνδυασμό των δύο. Για παράδειγμα, μπορείτε να χτυπήσετε στο μπλέντερ ροδάκινα, αγγούρι, κρεμμύδι, λάιμ, κύμινο, ντομάτα, λίγο ελαιόλαδο, λίγο κρεμμύδι, πιπέρι, βασιλικό, ξίδι και λίγο νερό και να απολαύσετε μια νόστιμη και θρεπτική κρύα σούπα, αφού την αφήσετε στο ψυγείο για 1 ώρα. Αν θέλετε πιο γλυκιά γεύση, προτιμήστε αντί για ζάχαρη ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι, ενώ αν έχετε φαντασία θα καταφέρετε με τις δικές σας αλχημείες να φτιάχνετε κάθε βράδυ και μια διαφορετική, δική σας συνταγή.

**Δημητριακά ολικής άλεσης:** Μπορεί να τα έχετε συνδυάσει με το πρωινό σας γεύμα, αλλά τα δημητριακά αποτελούν μια πολύ καλή λύση και για το βραδινό σας, αρκεί να είναι ολικής άλεσης και όχι «πνιγμένα» στα σάκχαρα και τα λιπαρά. Τα δημητριακά ολικής άλεσης διατηρούν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά, καθώς δεν υπόκεινται σε επεξεργασίες και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, σίδηρο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, ριβοφλαβίνη, βιταμίνες του συμπλέγματος B, ψευδάργυρο, ενώ είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, κρατώντας σας χορτάτους για περισσότερη ώρα, χωρίς να σας βαραίνουν και χωρίς να σας φορτώνουν με πολλές θερμίδες (περίπου 95 στα 30 γραμμάρια). Αν αναρωτιέστε τι δροσερό έχουν τα δημητριακά, προσθέστε τους ένα φλιτζάνι παγωμένο γάλα χωρίς πολλά λιπαρά και απολαύστε τα όσο είναι ακόμη κρύο. Οι θερμίδες όλου του γεύματος μαζί με το γάλα θα φτάσουν περίπου τις 180.

**Ντοματίνια με ανθότυρο ή κότατζ:** Το ανθότυρο είναι ένα από τα πιο ελαφριά τυριά, με χαμηλά λιπαρά και θερμίδες που φτάνουν τις 190 στα 100 γραμμάρια

(περίπου 60 λιγότερες από τη φέτα). Εναλλακτικά, αν προσπαθείτε να χάσετε βάρος το κότατζ αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή με περίπου 100 θερμίδες στα 100 γραμμάρια και μπορείτε να συνδυάσετε όποιο προτιμάτε με κράκερ ολικής άλεσης, προσθέτοντας για ακόμη περισσότερη δροσιά μαζί με το κρύο τυρί, 1 ντοματίνι ή μια φέτα ντομάτας σε κάθε κράκερ. Το γεύμα σας θα είναι χορταστικό, απαλλαγμένο από πολλές θερμίδες -αρκεί να μην καταναλώσετε δέκα κράκερ στην καθισιά σας-, ελαφρύ και σίγουρα δροσιστικό.

**Κρύο σάντουιτς:** Είναι αυτονόητο ότι η τοστιέρα βρίσκεται χωμένη κάπου στο βάθος των ντουλαπιών και δεν θα την ξαναχρησιμοποιήσετε μέχρι να έρθουν ξανά τα πρωτοβρόχια και οι χαμηλές θερμοκρασίες. Αφήστε τη λοιπόν στην... ησυχία της και φτιάξτε ένα σάντουιτς χωρίς αυτήν, κρύο και χορταστικό. Αποφύγετε το βούτυρο που περιέχει κορεσμένα λιπαρά και προτιμήστε ψωμί ολικής άλεσης, μια φέτα άπαχης γαλοπούλας και την προσθήκη είτε κίτρινου τυριού με χαμηλά λιπαρά ή τυριού κότατζ και κάποιου λαχανικού της αρεσκείας σας (ρόκα, μαρούλι, σπανάκι, ντομάτα κ.ο.κ.). Ένα τέτοιο σάντουιτς φτάνει ή ξεπερνάει για λίγο τις 100 θερμίδες αναλόγως με τα λαχανικά και τα λιπαρά του τυριού που θα επιλέξετε, αλλά αρκεί για βραδινό, χωρίς να σας προκαλέσει εφιάλτες και διαταραχές στο πεπτικό. Καλή σας όρεξη!

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)