

## Υγιεινές εναλλακτικές αγαπημένων καλοκαιρινών γεύσεων

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Οι παρακάτω υγιεινές εναλλακτικές ορισμένων τροφίμων, θα σας κρατήσουν σε... φόρμα και υγιείς, χωρίς να υπολείπονται σε γεύση. Κάντε αυτές τις εύκολες αντικαταστάσεις και θα περάσετε ένα «νόστιμο», «υγιεινό» και απολαυστικό καλοκαίρι.

Οι καλοκαιρινές γεύσεις έχουν γεμίσει το τραπέζι μας και η εποχή αυτή είναι η καλύτερη για να απολαύσουμε λιχουδιές που ταιριάζουν στις υψηλές θερμοκρασίες. Είτε πάντως ονειρεύεστε ένα δροσιστικό παγωτό, είτε μια σπιτική πατατοσαλάτα, δεν υπάρχει λόγος να επιβαρύνετε τη σιλουέτα σας με επιπλέον κιλά και πόντους.

Οι παρακάτω υγιεινές εναλλακτικές ορισμένων τροφίμων, θα σας κρατήσουν σε... φόρμα και υγιείς, χωρίς να υπολείπονται σε γεύση. Κάντε αυτές τις εύκολες αντικαταστάσεις και θα περάσετε ένα «νόστιμο», «υγιεινό» και απολαυστικό καλοκαίρι.

### **Γρανίτα**

Όταν βλέπουμε ψυγεία ή μηχανές παγωτού, οι περισσότεροι από εμάς νιώθουμε μεγάλη λαχτάρα. Ικανοποιήστε την φτιάχνοντας τις δικές σας γρανίτες, βάζοντας χυμό από τα αγαπημένα σας φρούτα, σε καλούπια στην κατάψυξη. Ή απλώς παγώστε φρούτα, όπως βατόμουρα, σταφύλια, ακτινίδια και μπανάνες και

απολαύστε τα με παγωμένο γιαούρτι.

## **Πατατοσαλάτα**

Η μαγιονέζα που χρησιμοποιείται για να δημιουργήσει την κρεμώδη υφή της δροσερής πατατοσαλάτας, είναι γεμάτη θερμίδες και λιπαρά -φλιτζάνι περιέχει 916 θερμίδες και 78 γραμμάρια λίπους. Μπορείτε όμως να διατηρήσετε τη γεύση αυτής της δημοφιλούς συνταγής και να το κάνετε πιο υγιεινό, αντικαθιστώντας τη μαγιονέζα με μη λιπαρό γιαούρτι (1 φλιτζάνι έχει μόνο 100 θερμίδες, μηδέν λιπαρά και 18 γραμμάρια πρωτεΐνης) και προσθέτοντας λίγο λεμόνι ή ξύδι. Με δυσκολία θα καταλάβετε τη διαφορά και η σιλουέτα σας θα σας ευγνωμονεί.

## **Παγωτό**

Το παγωτό, η γλυκιά, παγωμένη απόλαυση, είναι η αγαπημένη λιχουδιά των περισσότερων το καλοκαίρι, οπότε αν δεν θέλετε να το στερηθείτε, αλλά ούτε και να επιβαρύνετε τον οργανισμό σας, προτιμήστε το σπιτικό. Διαλέξτε μια συνταγή με λίγες θερμίδες και ζάχαρη και απολαύστε το χωρίς ενοχές.

## **Γλυκίσματα**

Γίνεται καλοκαίρι χωρίς γλυκά και λιχουδιές; Αν σας αρέσει να ψήνετε και να ζυμώνετε, αντικαταστήστε το βούτυρο σε συνταγές γλυκών, κουλουριών, και ταρτών, με λάδι και τη σοκολάτα ή την κρέμα, με μείγμα φρούτων.

## **Δροσιστικά αναψυκτικά**

Ξεχάστε τα αναψυκτικά και αντικαταστήστε τα με φρέσκους χυμούς φρούτων ή smoothies με «γενναίες» ποσότητες πάγου. Να' στε σίγουροι ότι θα σας δροσίσουν περισσότερο και μάλιστα θα είναι ωφέλιμα για την υγεία σας

## **BBQ**

Είναι αλήθεια ότι είναι δύσκολο να πετύχουμε τη γεύση του μπάρμπεκιου με άλλο τρόπο, αλλά αυτός ο τρόπος μαγειρέματος, έχει αποδειχθεί πως εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία -λόγω των καρκινογόνων ουσιών που δημιουργούνται στην κρούστα του κρέατος. Η εύκολη εναλλακτική; Μαρινάρετε το κρέας πριν το ψήσιμο στη σχάρα για να μειώσετε τον κίνδυνο δημιουργίας καρκινογόνων ουσιών. Επίσης, καλό είναι, όταν κάνουμε μπάρμπεκιου, να μην αφήνουμε τις φλόγες να ακουμπούν το κρέας και επίσης να προτιμάμε τις χαμηλές θερμοκρασίες και περισσότερο χρόνο ψησίματος.

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