31 Δεκεμβρίου 2015

Το ιδανικό εορταστικό τραπέζι για να μην πάρετε κιλά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι γιορτές είναι προ των πυλών. Για πολλούς βασικό ζητούμενο είναι να απολαύσουν τα τραπέζια των εορτών, να δοκιμάσουν τα εορταστικά εδέσματα, αλλά να μην πάρουν βάρος. Γίνεται αυτό ;
Ναι υπό προϋποθέσεις. Ας δούμε ποιες είναι αυτές :

Οδηγίες για ένα πιο υγιεινό εορταστικό τραπέζι

Όταν υπάρχει βραδινό τραπέζι :
1. Το μεσημεριανό γεύμα να είναι ελαφρύ (π.χ. σαλάτα με τυρί ή 1 αυγό ή με τόνο και 1 φ. ψωμί)
2. Λίγο πριν το γεύμα συνίσταται να τρώτε ένα μικρό γεύμα (τύπου γιαούρτι ή γάλα ή τυρί + φρούτο ή ψωμί ολικής
3. Κατά το γεύμα ξεκινάτε το γεύμα πάντα με 1 σαλάτα.

Όσον αφορά το πιάτο σας εδώ θα είμαστε πιο χαλαροί. Δοκιμάστε από όλα, αλλά στις σωστές ποσότητες και με το σωστό τρόπο. Ενδεικτικά :
1. Προτιμήστε άσπρο κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα) αντί για κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί)

2. Να συνοδεύετε πάντα τα γεύματα με σαλάτες
3. Αφαιρείτε το ορατό λίπος από το κρέας (πέτσα)
4. Μην επιβαρύνετε τη γέμιση με επιπλέον θερμίδες και λιπαρά (συκώτι, εντόσθια), αλλά προτιμάτε τα λαχανικά (σταφίδες, κουκουνάρι).
5. Αποφεύγετε να έχετε πολλά πιάτα στο τραπέζι και να «τσιμπάτε» με το χέρι. Χρησιμοποιείτε μαχαιροπήρουνα και σερβίρετε στο πιάτο σας την ποσότητα του φαγητού που πρόκειται να καταναλώσετε.
6. Πίνετε άφθονο νερό,

Πηγή: neadiatrofis.gr