



ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΕΤΕ ΚΙΛΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ



Η περίοδος των διακοπών ασιώς έφτασε και μαζί με τις στιγμές ξεκούρασης στην παραλία και βόλτας στην εξοχή θα ακολουθήσουν και στιγμές διατροφικής χαλάρωσης. Η δυνατότητα για μαγείρεμα στις καλοκαιρινές διακοπές πολλές φορές δεν υπάρχει και γι' αυτό βασιζόμαστε σε γεύματα και σνακ εκτός σπιτιού. Πώς όμως μπορούμε να χαρούμε τις αγαπημένες μας γεύσεις εκτός σπιτιού, χωρίς να πάρει την "ανηφορική" πορεία το βάρος μας; Σας παρουσιάζουμε ορισμένες ιδέες για γεύματα εκτός σπιτιού στις

διακοπές έτσι ώστε να απολαύσετε τις τροφές που αγαπάτε χωρίς να επιβαρύνετε τον οργανισμό σας με περιττές θερμίδες.

ΜΗΝ ΠΑΡΑΛΕΙΠΕΤΕ ΓΕΥΜΑΤΑ: Η βασική αρχή της σωστής διατροφής είναι το τρία γεύματα την ημέρα, δηλαδή **πρωινό, γεύμα και δείπνο**.

ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ: Προτιμήστε το γάλα με δημητριακά, φρούτο ή χυμό

ΕΑΝ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ βρίσκεστε ακόμη στην παραλία, τότε φάτε μια σαλάτα με λίγο τυρί ή γιαούρτι με φρούτα. Εάν όμως θέλετε ένα πλήρες γεύμα, τότε προτιμήστε ψητό κρέας με σαλάτα.

ΦΑΤΕ ΦΡΟΥΤΑ ενδιάμεσα στα γεύματα, γιατί μεταβολίζονται καλύτερα από τον οργανισμό. Μην ξεχνάτε ότι τα φρούτα παχαίνουν αν καταναλώνονται χωρίς μέτρο.

ΓΙΑ ΔΕΙΠΝΟ διαλέξτε ψαρί, κοτόπουλο ή κρέας με λίγη γαρνιτούρα (ρύζι ή πατάτα ή μακαρόνια). Μια καλή εναλλακτική λύση είναι τα αυγά, τα οποία πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ να παραγγείλετε ένα κυρίως πιάτο και αποφύγετε τους μεζέδες. Εάν δεν μπορείτε να αντισταθείτε στα μεζεδάκια, τότε σας προτείνουμε να βάλετε λίγο από όλα στο πιάτο σας και όχι να τσιμπολογάτε από τα πιάτα στο τραπέζι.



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ • ΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ

Αγ. Σοφίας 17, 4ος όροφος, 546 23 Θεσσαλονίκη • Τηλ.: 2310 220 263 • 6977 653 425

www.dietantinou.gr • info@dietantinou.gr

ΠΙΝΕΤΕ ΑΦΘΟΝΟ ΝΕΡΟ όλη την ημέρα, αλλά αποφύγετε να το πίνετε κατά την διάρκεια των γευμάτων, γιατί αραιώνει τα γαστρικά υγρά και καθυστερεί την πέψη .

ΜΗΝ ΠΕΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΑΓΙΔΑ να θεωρήσετε μια πλούσια σαλάτα ή πεπόνι με τυρί πιο ελαφρύ από μια μερίδα ψάρι ή κοτόπουλο. Στην πραγματικότητα τα τελευταία έχουν λιγότερες θερμίδες και μεταβολίζονται πιο εύκολα.

ΜΗ ΦΑΤΕ πάνω από δυο παγωτά ή γλυκά την εβδομάδα. Την ημέρα που θα φάτε παγωτό προτιμήστε να φάτε ψητά και να αποφύγετε το άμυλο (ψωμί, ρύζι, πατάτα, μακαρόνια)

Δραστήρια μέρα στην παραλία δεν συνεπάγεται απεριόριστο φαγητό.
Συγκρατηθείτε και μη φάτε λαίμαργα.

**Διαιτολόγος –Διατροφολόγος
Αντίνου Μαρία**