



Πως θα αποφύγετε να παχύνετε, εάν είστε σε διακοπές!!

1. Στην ταβέρνα μία φορά!

Αποφύγετε να τρώτε στην ταβέρνα δύο φορές την ημέρα - μεσημέρι και βράδυ. Διαμορφώστε το πρόγραμμά σας έτσι ώστε να τρώτε έξω μία φορά την ημέρα. Το λάθος να πάτε για φαγητό μία φορά, αλλά να φάτε για... δύο!
Για να μην πέσετε σε αυτή την παγίδα, φροντίστε να μην πάτε και τόσο πεινασμένοι στην ταβέρνα. Φάτε κάτι ελαφρύ στην παραλία, π.χ. 1 σάντουιτς, 1 τοστ, φρούτα με τυρί.

Πόσες θερμίδες

Τοστ με τυρί και ζαμπόν	250
1 φέτα καρπούζι	60
1 φέτα πεπόνι	50
1 κομμάτι τυρί	100

2. Απολαύστε τα θαλασσινά

Στις διακοπές, εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία να φάτε ψάρια και θαλασσινά. Προτιμήστε τα ψητά, βραστά ή αχνιστά με άφθονο λεμόνι. Έτσι το γεύμα σας θα είναι ελαφρύ, οπότε μπορείτε να πιείτε... περισσότερο ούζο ή κρασί (π.χ. 2-3 ποτήρια), τα οποία είναι και αρκετά θερμιδογόνα (1 ποτήρι κρασί έχει περίπου 70 θερμίδες και 1 ποτήρι ούζο σχεδόν τις διπλάσιες...).
Το λάθος Να παραγγείλετε αποκλειστικά τηγανητά ψάρια ή θαλασσινά. «Ρουφάνε» πολύ λάδι και έχουν πολλές περιττές θερμίδες.

Πόσες θερμίδες (ανά μερίδα)

Μύδια ψητά ή βραστά	90
Κυδώνια ψητά ή βραστά	90
Γαρίδες ψητές ή βραστές	110
Γαρίδες σαγανάκι	190
Καραβίδες ψητές	100
Αστακός ψητός ή βραστός	100
Τσιπούρα ψητή	400
Μπακαλιάρος ψητός	375
Σαργός ψητός	350
Τηγανητά καλαμαράκια	300
Ψητά καλαμαράκια	110
Χταπόδι ψητό ή βραστό	100



3. Πείτε «ναι» στα σουβλάκια

Το κλασικό «τυλιχτό» σουβλάκι με ντομάτα, τζατζίκι και κρεμμύδι θεωρείται ένα ισορροπημένο μικρό γεύμα. Για να αποφύγετε, όμως, τις περιττές θερμίδες, παραγγείλετε το σουβλάκι σας με αλάδωτη πίτα.

Το λάθος Να φάτε τα σουβλάκια χωρίς σαλάτα. Φροντίστε, λοιπόν, να τα συνοδέψετε με 1 απλή αγγουροντομάτα, που θα σας χορτάσει.

Πόσες θερμίδες

Τυλιχτό σουβλάκι με καλαμάκι	360
1 καλαμάκι	140
1 πίτα	180

Μπορείτε να παραγγείλετε ακόμη και το πιο πλούσιο σε θερμίδες πιάτο, π.χ. κόκορα κρασάτο, αρκεί να είστε σε θέση να σταματήσετε μόλις χορτάσετε και όχι όταν «καθαρίσετε» το πιάτο σας!

4. Απολαύστε έξυπνα την πίτσα

Προτιμήστε μία πίτσα με λεπτή και τραγανή ζύμη, και σάλτσα ντομάτας που έχει λιγότερες θερμίδες από τις σάλτσες με βάση την κρέμα γάλακτος.

Το λάθος Να συνδυάσετε την πίτσα με μια πλούσια σαλάτα τύπου σεφ ή Καίσαρα.

Είναι προτιμότερο να επιλέξετε μια πιο απλή σαλάτα λαχανικών, χωρίς σος και τυρί.

Πόσες θερμίδες

1 κομμάτι πίτσα μαργαρίτα.	250
1 κομμάτι πίτσα σπέσιαλ (τυρί, ζαμπόν, μπέικον)	310
1 κομμάτι πίτσα με κρέμα γάλακτος	500
Σαλάτα του σεφ	500

5. Αποφύγετε το επιδόρπιο

Στα γεύματα των διακοπών, που συνήθως είναι αρκετά πλούσια, είναι προτιμότερο να αποφεύγετε το επιδόρπιο, εκτός αν έχετε σκοπό να φάτε μόνο φρούτα.

Το λάθος Το παγωτό μετά το γεύμα. Προτιμήστε να βγείτε αργότερα μια βόλτα, στη διάρκεια της οποίας μπορείτε να απολαύσετε ένα παγωτό ή ένα γλυκό. Διαφορετικά, μπορεί να πέσετε στην παγίδα να φάτε δύο φορές γλυκό μέσα στην ίδια ημέρα (δηλαδή μετά το γεύμα, αλλά και αργότερα), κάτι που αποτελεί υπερβολή.



Μικρά μυστικά

- Εάν είστε εγκρατείς, «μοιράστε» το αλκοόλ, π.χ. 1 ουζάκι με μεζέ ή 1 μπίρα το μεσημέρι και 1-2 ποτήρια κρασί στο δείπνο. Διαφορετικά, προτιμήστε να πιείτε αλκοόλ μόνο μία φορά την ημέρα.
- Μην παραγγέλνετε τηγανητές πατάτες σε κάθε γεύμα. Επιλέξτε και άλλα συνοδευτικά, π.χ. ρύζι, βραστά λαχανικά, αλλά και βραστές πατάτες, που δεν έχουν τόσες θερμίδες όσο οι τηγανητές.
- Καταναλώνετε με μέτρο τα τηγανητά λαχανικά, π.χ. τηγανητές μελιτζάνες και κολοκύθια, επειδή απορροφούν πολύ λάδι. Επιπλέον, ο συνδυασμός τους με το τζατζίκι, την τυροκαυτερή ή τη μελιτζανοσαλάτα με μαγιονέζα είναι ιδιαίτερα παχυντικός, οπότε, αν επιλέξετε να απολαύσετε αυτόν το συνδυασμό, φάτε μια μικρή ποσότητα από το κυρίως γεύμα.