



Καθαρά Δευτέρα σημαίνει εκδρομή, βόλτα, πικ νικ στην εξοχή, ταβερνάκι με αγαπημένα πρόσωπα -φίλους ή συγγενείς. Έχεις λοιπόν δύο επιλογές. Τρώς ό,τι θέλεις και τις επόμενες μέρες τρέχεις να μαζέψεις τις ατασθαλίες σου ή απολαμβάνεις τη μέρα έξυπνα χωρίς συνέπειες. Η **διαιτολόγος - διατροφολόγος Ντορίνα Σιαλβέρα** εξηγεί τι και πως πρέπει να φας ώστε να κουμπώνει το παντελόνι σου και την επόμενη μέρα...

Το ότι το μενού της Καθαρής Δευτέρας περιλαμβάνει κυρίως θαλασσινά και νηστίσιμα δεν σημαίνει ότι δεν θα παχύνεις. Πριν μπούμε λοιπόν στις λεπτομέρειες δύο τα βασικά πράγματα που πρέπει να θυμάσαι:

1. Προσοχή στις ποσότητες
2. Μακριά από τα τηγανητά. Κι αν δεν μπορείς, τουλάχιστον κατανάλωσέ τα σε μικρές ποσότητες.

ΤΙ ΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΑΒΕΡΝΑ

Το μενού της Καθαρής Δευτέρας περιέχει διάφορα νόστιμα τρόφιμα όπως χαλβά, ταραμά, ελιές, θαλασσινά, όσπρια, φασολάδα και φυσικά λαγόνα. Δεδομένου, ότι απουσιάζουν τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης (κρέας, τυριά, αβγά) οπότε και τα κορεσμένα «κακά» λιπαρά, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή κυρίως στα τηγανητά!

Για αρχή σαν ορεκτικό

Κατανάλωσε όσπρια, γίγαντες, φάβα, φακές σαλάτα ή και ρεβιθάδα. Η φάβα, για παράδειγμα, είναι από τις πλέον υγιεινές επιλογές. Παρέχει φυτικές πρωτεΐνες καθώς και φυτικές ίνες, όπως όλα τα όσπρια, που δρουν ευεργετικά στο πεπτικό σύστημα. Επίσης, το πιάτο αυτό είναι πλούσιο σε φυλλικό οξύ που έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και συμβάλλει στην καλή καρδιακή λειτουργία.

Εάν σου μυρίσουν οι κολοκυθοκεφτέδες και οι ντοματοκεφτέδες και δεν μπορείς να αντισταθείς τότε φάε 2-3 μικρά κομμάτια στο σύνολό τους (ένα από το καθένα δηλαδή).

Ταραμοσαλάτα και χαλβάς: Εάν θέλεις για αρχή να δοκιμάσεις και λίγο από αυτά τα δύο, τότε πρέπει να είσαι ιδιαίτερα προσεκτική. Για την ταραμοσαλάτα περιορίσου σε 1-2 κουταλιές της σούπας γιατί περιέχει πολλές θερμίδες. Όσο για τον χαλβά, παρόλο που είναι πλούσιος σε θρεπτική αξία, καλό είναι να μην το παρακάνεις με την ποσότητα.

Λαγόνα: Αντιμετώπισε τη λαγόνα σαν κανονικό ψωμί και μην πέσεις με τα μούτρα. Γιατί σίγουρα θα τις κάνεις τις "καταδύσεις" σου με τη λαγόνα μέσα στην ταραμοσαλάτα. 1 φέτα μόνο πρέπει να φας και όχι 1 λαγόνα ολόκληρη.

Για κυρίως, μετά τον ταραμά και τους γίγαντες

-Σαν κύριο γεύμα μπορείς να επιλέξεις κάποιο θαλασσινό, όπως χταπόδι, γαρίδες, καλαμάρι, σουπιά αλλά καλύτερα ψητό ή μαγειρευτό, όχι τηγανητό! Γιατί έτσι θα γλιτώσεις όλες τις θερμίδες που περιέχει ένα τηγανητό.

-Εάν πάλι επιλέξεις τα καλαμαράκια σου να είναι τηγανητά, τότε φάε μια μικρή ποσότητα.

-Είναι σημαντικό να συμπεριλάβεις στο κυρίως γεύμα σου άφθονα λαχανικά ωμά, βραστά ή ψητά. Τα λαχανικά θα πρέπει να καταλαμβάνουν το μισό πιάτο σου τουλάχιστον και το υπόλοιπο μισό πρέπει να συμπεριλαμβάνει τα όσπρια και τα θαλασσινά. Αν ακολουθήσεις αυτόν τον απλό κανόνα, τότε σίγουρα δεν θα ξεφύγεις στις θερμίδες.

Για επιδόρπιο

-Μιας και το προστάζει το έθιμο, ο χαλβάς δεν πρέπει να λείπει από το τραπέζι. Αν είναι το αγαπημένο σου, απόλαυσέ το με μέτρο.

-Μια καλή επιλογή είναι τα φρούτα ή οι ανάλατοι ξηροί καρποί.

ΤΙ ΝΑ ΠΙΕΙΣ

Ε δεν γίνεται να είσαι δίπλα στη θάλασσα, να τρως τα θαλασσινά σου και να μην πεις λίγο. Το λέει και το τραγούδι: "λίγο κρασί, λίγο θάλασσα και το αγόρι μου..." Αλλά όσο λέει και το τραγούδι. ΛΙΓΟ! Η ειδικός συνιστά 1-2 ποτήρια για τις γυναίκες και 2-3 για τους άντρες. Εάν όντως σε νοιάζει η διατροφή και το σώμα σου, καλό είναι να μην πεις παραπάνω.

Οι θερμίδες του αλκοόλ

Δες τις θερμίδες που θα προσλαμβάνεις ανά γουλιά, για να έχεις επίγνωση τουλάχιστον...

-Ούζο 1 ποτηράκι (60 ml/ σαν σφηνάκι μεγάλο): 150 θερμίδες

-Τσίπουρο 1 ποτηράκι (60 ml/ σαν σφηνάκι μεγάλο): 170 θερμίδες

-Κρασί 1 ποτηράκι (120 ml): 80 θερμίδες

-Μπίρα 1 κουτάκι (330 ml): 146 θερμίδες

ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΝΑΣ...

- Κατανάλωσε θαλασσινά ψητά ή μαγειρευτά με μέτρο (χταπόδι, σουπιά με σπανάκι), αλλά όχι τηγανητά

- Μείωσε τις θερμίδες του τραπέζιού με παραγγελία οσπρίων (φάβα, γίγαντες)

- Συμπλήρωσε με πανδαισία λαχανικών, χόρτα, ψητά μανιτάρια και ελιές

- Απόφυγε μεγάλες ποσότητες ταραμοσαλάτας και χαλβά
- Αντιμετώπισε τη λαγόνα ως ψωμί και κατανάλωσε μια φέτα, όχι μια λαγόνα!
- Μην ξεχνάς στα σνακ να χρησιμοποιείς φρούτα και ανάλατους ξηρούς καρπούς
- Συνδύασε την εκδρομή σου ή την ημέρα σου με περπάτημα στη φύση ή στις ωραίες γωνιές της πόλης σου

Πηγή: tlife.gr