



Το βραδινό είναι το γεύμα που συνήθως συνοδεύεται από άγχος. Πότε, πόσο, τι; Άσε που τα βράδια είναι που διαπράττονται τα μεγαλύτερα διατροφικά εγκλήματα. Κι αυτό, γιατί δεν έχεις προσέξει τη **διατροφή** σου όλη μέρα, γιατί δεν έφαγες σωστό βραδινό ή γιατί τρως "συναισθηματικά", δηλαδή πολύ και λάθος. Όχι, το γιαουρτάκι δεν είναι λύση σε περίπτωση που θέλεις να **αδυνατίσεις**. Ακόμα και στη **δίαιτά** σου μπορείς να τρως ένα φυσιολογικό γεύμα και να χάνεις βάρος, με δεδομένο βέβαια ότι και τα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας είναι μετρημένα και ισορροπημένα.



ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΧΥΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ:

Αν προσπαθήσουμε να κατανείμουμε τις θερμίδες που χρειάζεται μια μέση γυναίκα για να αδυνατίσει μέσα στη μέρα, θα λέγαμε ότι περισσεύουν περίπου 400 θερμίδες για το βραδινό γεύμα. Όπως και όλη η μέρα έτσι και το βραδινό γεύμα ιδανικά θα πρέπει να

περιέχει:

-50% υδατάνθρακες (50 γρ.) εκ των οποίων λιγότερο από 10% απλά σάκχαρα, (δηλαδή λιγότερο από 10 γρ.) και άφθονες φυτικές ίνες ώστε να έχεις τον καλύτερο δυνατό κορεσμό και συγχρόνως να μειωθεί το γλυκαιμικό φορτίο του γεύματος ώστε να το "κάψεις" πιο εύκολα.

-20% πρωτεΐνη (20 γρ.)

-30% λιπαρά (13 γρ.)

Αυτή η σύσταση του γεύματος είναι πολύ καλή επιλογή και αν αυτό το γεύμα είναι αυτό που κάνεις μετά τη γυμναστική σου, εφόσον είναι σύνθετο, θα σε βοηθήσει τόσο στην ανάπλαση των μυών όσο και στην εξισορρόπηση του σακχάρου σου.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΣ ΤΟ ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΟΥ

Η καλύτερη χρονική στιγμή για να καταναλώνεις το βραδινό σου είναι 2-3 ώρες πριν ξαπλώσεις, ώστε να προλάβεις να χωνέψεις (ειδικά αν έχεις παλινδρόμηση). Καλό είναι ωστόσο, να είσαι συνεπής στο πρόγραμμά σου και στο τι θα καταναλώσεις, καθώς αυτό είναι το τελευταίο γεύμα της ημέρας και δεν θα έχεις το περιθώριο ούτε να αυξήσεις τη δραστηριότητά σου, ούτε να μειώσεις από κάπου αλλού θερμίδες αν... ξεσαλώσεις. Αυτό που έχει σημασία εξάλλου, είναι το άθροισμα της ημέρας και όχι το κάθε γεύμα μεμονωμένα.



Επιλογή 1: Ομελέτα με ντομάτες, κρεμμύδι και πιπεριές, 1



Επιλογή 2: Μηνιαίο βραδινό, 2