

Το τέλειο Πιάτο

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ
ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΟΥ

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ

Διαιτολόγος Διατροφολόγος, MSc



Προσέγγιση

ΣΚΕΨΟΥ

Έχεις αναρωτηθεί και εσύ ποια τρόφιμα μπορείς να τοποθετήσεις στο πιάτο σου ώστε να μην επηρεαστεί το βάρος σου αλλά να έχεις και ένα ισορροπημένο γεύμα;

ΣΤΟΧΕΥΣΕ

Ο παρόν οδηγός λοιπόν έχει δημιουργηθεί για να σου δείξει πως μπορείς εύκολα και γρήγορα να συνθέσεις ιδανικά το γεύμα σου, μόνος σου στο σπίτι, εξασφαλίζοντας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεσαι.

ΠΡΑΞΕ

Έτσι την επόμενη φορά που θα παραγγείλεις κάτι απ'έξω ή θα φτιάξεις κάτι μόνος σου στο περιβάλλον του σπιτιού σου θυμήσου τα ακόλουθα βήματα.



Ξεκίνα το γεύμα σου με τη σαλάτα!

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Βασικός κανόνας για να έχεις ένα ισορροπημένο γεύμα είναι να μην λείπει η σαλάτα (δηλαδή ωμά ή ψητά λαχανικά).

ΘΡΕΨΗ

Με αυτό τον τρόπο θα δώσεις επιπλέον γεύση στο γεύμα σου χωρίς να προσθέσεις περιττές θερμίδες. Αντιθέτως θα προσλάβεις αρκετές βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

ΚΟΡΕΣΜΟΣ

Ενώ ξεκινώντας το γεύμα σου με αυτήν θα σε οδηγήσει σε πρόωρο κορεσμό, έτσι θα χορτάσεις γρηγορότερα τρώγοντας λιγότερη ποσότητα στην συνέχεια από το φαγητό σου.





Κατανάλωσε το νερό σου πριν αλλά και κατά την διάρκεια του γεύματος σου. Η κατανάλωση νερού μαζί με το γεύμα μπορεί να σε οδηγήσει σε πιο γρήγορο κορεσμό.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΜΥΘΟΣ

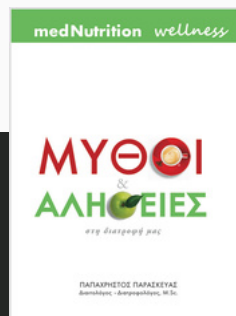
Μπορεί ωστόσο να έχεις ακούσει πως δεν πρέπει να πίνεις νερό μαζί με το φαγητό σου, αυτό ωστόσο αποτελεί ένα πολύ γνωστό μύθο!



Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Το νερό είναι απαραίτητο για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού σου και θα πρέπει να το καταναλώνεις οποιαδήποτε στιγμή μέσα στην ημέρα ακόμα και κατά την διάρκεια του φαγητού!

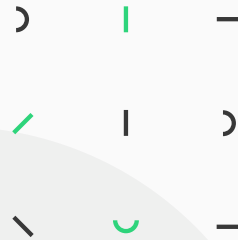
Διάβασε περισσότερα στο βιβλίο μου
Μύθοι και αλήθειες στην διατροφή μας



Πρόσθεσε τη Πρωτεΐνη στο 1/4 του πιάτου σου!

Το πιο βασικό συστατικό του γεύματος σου που θα σε οδηγήσει στον **κορεσμό** είναι φυσικά η πρωτεΐνη.

Με την πρωτεΐνη θα μείνεις χορτάτος αλλά και θα αποφύγεις την πείνα στο επόμενο χρονικό διάστημα.



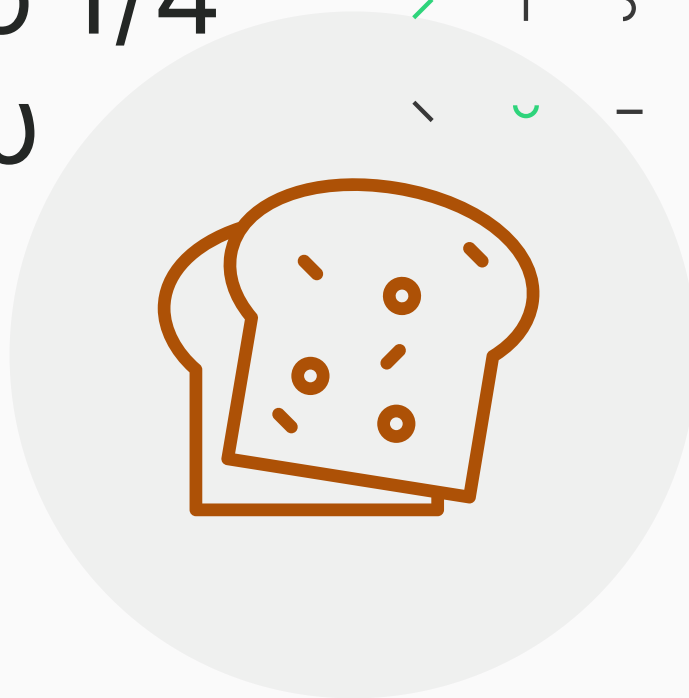
Ζωικές Πηγές

Επίλεξε ιδανικά κάποια **άπαχη πηγή πρωτεΐνης** δηλαδή αυγά, γαλοπούλα, κοτόπουλο, τόνο, ψάρι, μοσχάρι και απέφυγε τα επεξεργασμένα κρέατα όπως το μπέικον και τα λουκάνικα.

Φυτικές Πηγές

Ενώ αν νηστεύεις ή είσαι **vegan** καλές πηγές αποτελούν τα όσπρια, η σόγια, η κινόα, οι ξηροί καρποί και τα αλείμματα τους.

Πρόσθεσε το Άμυλο στο 1/4 του πιάτου σου!



Ολική Άλεση

Φρόντισε το γεύμα σου να περιέχει προϊόντα ολικής αλέσεως (όπως μακαρόνια, ψωμί, ρύζι). Έτσι θα αυξήσεις την πρόσληψη των φυτικών ινών.

Κορεσμός

Με τον τρόπο αυτό το αίσθημα του κορεσμού θα έρχεται γρηγορότερα και θα διαρκεί για περισσότερη ώρα.



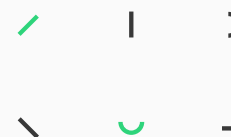
Να θυμάσαι



Προσπάθησε να γεμίσεις μια φορά το πιάτο σου, χωρίς βέβαια να δημιουργήσεις βουναλάκια από τα τρόφιμα που θα προσθέσεις.



Σε περίπτωση που το γεύμα σου πρόκειται για ένα **περίπλοκο φαγητό με συνδυασμό ομάδων** (π.χ. παστίτσιο) τότε τοποθέτησε το στο μισό του πιάτου σου



Γιατί θέλουμε αυτή τη σύνθεση στο γεύμα;



ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Με αυτό τον τρόπο θα καταφέρεις να προσλάβεις όλα τα θρεπτικά συστατικά από όλες τις κατηγορίες τροφίμων

ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΚΟΡΕΣΜΟΣ

Θα αντιληφθείς το αίσθημα του κορεσμού γρηγορότερα!

ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΟΣ ΚΟΡΕΣΜΟΣ

Θα διαρκέσει πολύ περισσότερη ώρα ο κορεσμός!

Πηγές

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

The Nutrition Source. 2021. Πιάτο Υγιεινής Διατροφής (Greek). [online] Available at: <<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/greek/>> [Accessed 23 March 2021].

ΒΙΒΛΙΟ

Κατσαρόλη, Ι., 2011. Μερίδες: το μέγεθος... μετράει!. 1η έκδοση. Λευκωσία: medNutrition publications.

ΚΑΜΠΑΝΙΑ

megethosmeridas.gr. 2021. Μέγεθος Μερίδας- Καμπάνια. [online] Available at: <<http://www.megethosmeridas.gr/>>



Επικοινωνήσε μαζί μου



EMAIL

info@diaitologos.com

WEBSITE

www.diaitologos.com

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

+30 210 7561 853