

Καλοκαίρι

Συνδυάστε γεύση
με θρεπτική αξία σε
ελαφριά γεύματα

Κατερίνα Λυμπεροπούλου
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Ευγενία Μακρογιαννέλη
Food Blogger





Εισαγωγή

Το **καλοκαίρι** επιτέλους έφτασε! Στον απόηχο ενός δύσκολου χειμώνα με ατέλειωτες **επαγγελματικές** και **οικογενειακές** υποχρεώσεις καθημερινά, όλοι αδημονούν για τους χαλαρούς ρυθμούς του **καλοκαιριού!** Με περισσότερο χρόνο για **ξεκούραση**, **βόλτες** με φίλους και **όρεξη** για διασκέδαση! Παράλληλα, ακόμη κι οι πιο πειθαρχημένοι, πιθανώς μπαίνουν έστω λίγο στην ψυχολογία «λίγο κρασί, λίγο θάλασσα... ε και λίγα ποτάκια ή παγωτά παραπάνω, αφού άλλωστε καλοκαίρι είναι». Μήπως όμως αυτά συχνά χαλάνε όλη την **προσπάθεια** του χειμώνα με σωστή **διατροφή** και **άσκηση**;

Στόχος του e-book αυτού είναι να γνωρίσετε πως να **διαχειριστείτε** τις διατροφικές παγίδες στην καθημερινότητα του καλοκαιριού, καλύπτοντας παράλληλα τις **διατροφικές ανάγκες**, αλλά και να πάρετε ιδέες για **απολαυστικά** και **υγιεινά** γεύματα που θα κρατήσουν μακριά τις τύψεις το φθινόπωρο από την ενδεχόμενη αύξηση βάρους.

Καλή ανάγνωση!





Τακτικά γεύματα και το καλοκαίρι; Ναι, χρειάζονται!

Μια έξοδος για φαγητό ή ποτό μετά τη δουλειά ή μια απόδραση στη θάλασσα δε χρειάζεται να αποδιοργανώσουν την τάξη στα γεύματά σου! Θυμήσου ότι **οι ρυθμοί αλλάζουν**, όχι όμως και οι **ανάγκες του σώματος**. Οπότε 3 κύρια γεύματα και 1-2 ενδιάμεσα αποτελούν και πάλι χρυσό κανόνα.

Πρωινό

Φάε σαν βασιλιάς και το καλοκαίρι! Προμήθευσε το σώμα σου με την **ενέργεια** που χρειάζεται αλλά κάντο με **υγιεινό τρόπο**. Γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης ή/και φρούτα, αυγά με ψωμί ολικής και φυσικό χυμό αποτελούν λίγες από τις καλές επιλογές.

Μεσημεριανό

Εκμεταλλεύσου την **εποχικότητα**! Φάε 2-3 φορές την εβδομάδα φαγητά με βάση τα λαχανικά που υπάρχουν σε αφθονία το καλοκαίρι π.χ. λαδερά. Βάλε συχνότερα **ψάρια** και **θαλασσινά** στη διατροφή σου αφού κι εδώ έχεις πολλές επιλογές αυτή την εποχή. Προτίμησέ τα και στην έξοδό σου στην ταβέρνα, αρκεί να αποφύγεις τα **τηγανιτά**.

Βραδινό

Το βράδυ φάε ...απλά σαν άνθρωπος! Παρότι ίσως τρως συχνότερα εκτός σπιτιού, επίλεξε κάτι **ελαφρύ για βράδυ**. Μερικοί μεζέδες από το τραπέζι και αρκετή σαλάτα στο μισό σου πιάτο θα σε αφήσουν να κοιμηθείς χωρίς δυσφορία.

TIP Αν επιλέξεις κωριάτικη σαλάτα με τυρί φέτα, που έχει την τιμητική της, μπορεί να είναι κυρίως γεύμα αλλά προσοχή στην ποσότητα του ελαιόλαδου που θα προσθέσεις!



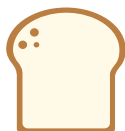
Κάνε διάλειμμα για ένα σνακ όπου κι αν είσαι!

Είτε είσαι από τους άτυχους που καλοκαιριάτικα δουλεύεις, είτε αράζεις σε κάποια κοντινή παραλία, είτε είσαι διακοπές ο μεταβολισμός σου κάθε κάποιες ώρες χρειάζεται **ενίσχυση** ώστε να δουλεύει ακούραστα όλη μέρα.

Τι να προτιμήσεις;



Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα ή φυσικούς χυμούς φρούτων



Αμυλούχα σνακ, όπως μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης ή κριτσίνια



Smoothies με γάλα και φρέσκα φρούτα



Γιαούρτι σκέτο και με φρούτα, δημητριακά ή ξηρούς καρπούς, αναλόγως με το πόσο πεινάς.



Σάντουιτς με αραβική πίτα, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, μαζί τυρί χαμηλό σε λιπαρά, αυγό, τόνο ή κοτόπουλο. Συμπλήρωσέ το με χρωματιστά λαχανικά της επιλογής σου.

TIP Αν είσαι κάπου έξω και το επόμενο κυρίως γεύμα αργεί, επέλεξε ένα γιαούρτι με συνοδευτικά ή ένα κορταστικό σάντουιτς!



Απόφυγε! Έτοιμα σνακ από το φούρνο ή την καντίνα της παραλίας, που θα σε «φορτώσουν» με κακά λιπαρά, όπως τα σφολιατοειδή και τις λιπαρές σος στα σάντουιτς.





Σαββατοκύριακο, ώρα για χαλάρωση και θάλασσα! 🕶️

Για όσους δουλεύουν ή είναι αρκετά απασχολημένοι τις καθημερινές, το **Σαββατοκύριακο** είναι η ώρα για **ξεκούραση** και η ευκαιρία για **βουτιές** στη θάλασσα. Για να μην πάνε αυτές τις μέρες περίπατο οι **καλές διατροφικές συνήθειες**:



Μη μένεις νηστικός. Αν περνάς πολλές ώρες στην παραλία, φάε **πρωινό** και προγραμμάτισε **1-2 σνακ**. Αν περιμένεις να φας με την επιστροφή, η μερίδα σου πιθανώς θα είναι υπερβολική.



Ενυδατώσου επαρκώς. Οι ανάγκες σε υγρά **αυξάνονται** κατακόρυφα το καλοκαίρι και ειδικά όταν ολημερίς είμαστε **εκτεθειμένοι** στον **ήλιο**. Πιες αρκετό **νερό** ξεκινώντας από το πρωί. Προτίμησε επίσης κρύο **καφέ**, χυμούς φρούτων, αρκετά **φρούτα** και **λαχανικά**!



Πόσο αλκοόλ; Όχι, τα **κοκτέιλ** στη θάλασσα δεν είναι μέσο ενυδάτωσης! Απόλαυσε τα Σαββατοκύριακο, επιλέγοντας αυτά που περιέχουν περισσότερα **φρούτα** παρά αλκοόλ.



Φρόντισε για την ασφάλεια των τροφίμων. Η αυξημένη θερμοκρασία κάνει τα τρόφιμα ευαλλοίωτα, έτσι επέλεξε να **αποθηκεύσεις** τα σνακ σου σε μικρό **ψυγείο** στη θάλασσα.



Στην ταβέρνα κάνε συνετές επιλογές. Φάε τη μερίδα που παράγγειλες μαζί με αρκετή **σαλάτα** σχηματίζοντας μια **τριάδα** τροφίμων που βοηθά πολύ στον **κορεσμό** (λαχανικά, πρωτεϊνούχα τρόφιμα, αμυλούχα).



Ενίσχυσε κι άλλο το μεταβολισμό σου παρά τη ζέστη

Αποτελεί συχνή δικαιολογία ότι λόγω ζέστης αδυνατούμε να ασκηθούμε.

Θα χαρείς να μάθεις όμως ότι πολλές έρευνες δείχνουν πως και η μη οργανωμένη **φυσική δραστηριότητα** βοηθά εξίσου στη **διατήρηση** ή και στην **απώλεια** βάρους. Βρες λοιπόν κάτι που σου αρέσει και κάνε το τακτικά τις ώρες που σε βολεύει π.χ. **περπάτημα** ή **τρέξιμο** αργά το απόγευμα ή νωρίς το πρωί.

Άσε το τάβλι στην **παραλία** και εκμεταλλεύσου τη **θάλασσα** και τις δυνατότητες που δίνει για κίνηση: **κολύμπι**, beach **volley**, **ρακέτες**. Ακόμη και ο **χορός** με κάθε πιθανή ευκαιρία στις εξόδους μπορεί να βοηθήσει στην **καύση** των επιπλέον θερμίδων από τις καλοκαιρινές ατασθαλίες της διατροφής.

EXTRA TIP Ακόμα και το καλοκαίρι, ένας βασικός σύμμαχος του μεταβολισμού είναι ο ύπνος! Να κοιμάστε καλά για να ανταποκρίνεστε στις καθημερινές σας ασκολίες αλλά και στη διασκέδαση του Σαββατοκύριακου!



υλικά

4



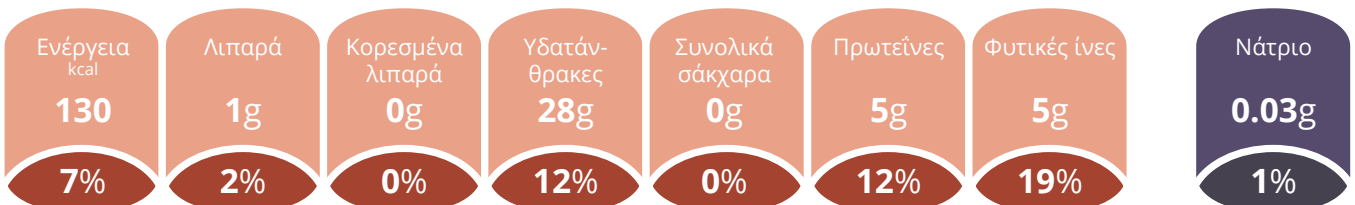
- ✓ 4 πιπεριές, κομμένες στα 2 και ξεστοριασμένες
- ✓ 250 ml ζωμό λαχανικών
- ✓ 85 gr πλιγούρι, μετριοστρά-σινή πιπεριά φιλοκομμένη
- ✓ 2 κουτ. ξηλικού κύμινο
- ✓ 1 κουτ. ξηλικού πάπρικα
- ✓ 6-7 κλωνάρια μανιτάνι, φιλοκομμένο
- ✓ 1 λεμόνι



Γεμιστές πιπεριές με πλιγούρι

- 1 Τοποθετούμε τις πιπεριές στο φούρνο μικροκυμάτων με την κομμένη όψη προς τα κάτω και χρησιμοποιούμε τη πιο δυνατή ένταση για 4 λεπτά.
- 2 Τσεκάρουμε αν έχουν μαλακώσει, πρέπει να κρατάνε χωρίς να είναι λιωμένες. Αν χρειάζονται λίγο ακόμα, τις βάζουμε για ένα ακόμα λεπτό.
- 3 Σε ένα μπολ τοποθετούμε το πλιγούρι και προσθέτουμε ζεστό ζωμό λαχανικών. Καλύπτουμε και αφήνουμε να απορροφηθεί ο ζωμός.
- 4 Μόλις το πλιγούρι απορροφήσει τα υγρά του, προσθέτουμε το κύμινο, την πάπρικα και τον ψιλοκομμένο μανιτάνι.
- 5 Γεμίζουμε τις πιπεριές μας και σερβίρουμε με λίγο λεμονάκι.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Έξτρα πόντους στη συνταγή για το κύμινο που μειώνει τα λιπίδια του αίματος (τριγλυκερίδια, χοληστερόλη). Ακόμη, η πάπρικα περιέχει καψαΐκίνη, μια ουσία που αυξάνει ελαφρώς το βασικό μεταβολισμό και αυξάνει το αίσθημα κορεσμού με αποτέλεσμα την πρόληψη της αύξησης του βάρους.

υλικά

4



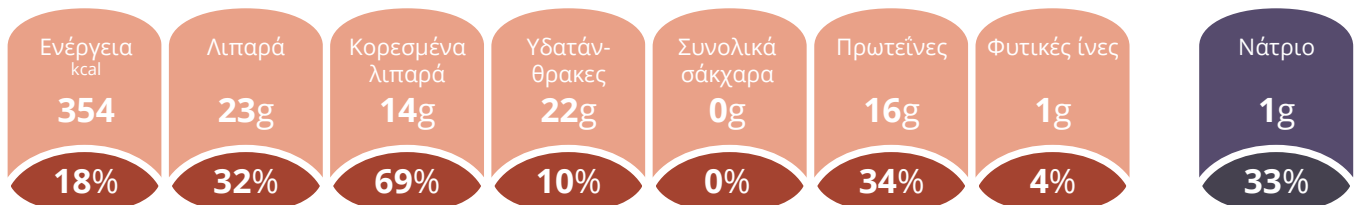
- ✓ 250 γρ παπαρδέλις
- ✓ 30γρ βούτυρο ανάλατο
- ✓ 100ml κρέμα γάλακτος
- ✓ 100 γρ γιαούρτι
- ✓ 100 γρ παρμεζάνα
- ✓ 2-3 κλωνάρια μαιντανό
- ✓ 2-3 κλωνάρια άνηθο
- ✓ αλάτοσητέρο



Μακαρονάδα με γιαούρτι και μυρωδικά (ελαφριά αλφρέντο)

- 1 Βράζουμε τα μακαρόνια σε καλά αλατισμένο νερό και σουρώνουμε κρατώντας μισή κούπα από το νερό τους.
- 2 Σε μια κατσαρόλα, λιώνουμε το βούτυρο και σοτάρουμε το λιωμένο σκόρδο.
- 3 Προσθέτουμε το γιαούρτι, την παρμεζάνα, τα ψιλοκομμένα μυρωδικά . ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά και αραιώνουμε με το νερό που κρατήσαμε από τα μακαρόνια, ώστε να έχει η σάλτσα μας την επιθυμητή σύσταση.
- 4 Προσθέτουμε τα βρασμένα μακαρόνια και ανακατεύουμε καλά.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Μια εύκολη καλοκαιρινή συνταγή που συνδυάζει τα αγαπημένα σε όλους ζυμαρικά με τα οφέλη των γαλακτοκομικών. Περιέχει αρκετό ασβέστιο το οποίο εκτός από την υγεία των οστών φροντίζει για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, την πήξη του αίματος και άλλα. Επιλέξτε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά ή μαλακή μαργαρίνη αντί για βούτυρο για να αυξήσετε τα καλά λιπαρά του πιάτου σας.

υλικά

4



- ✓ 300 gr μαυρομάτικα φασόλια
- ✓ 2 μέτριες ντομάτες ή ντοματίνια
- ✓ 1 αγγούρι
- ✓ ένα μικρό ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο

Dressing

- ✓ 100 ml ελαιόλαδο
- ✓ 1 λεμόνι, για το χυμό του
- ✓ 25 ml ξύδι από κόκκινο κρασί
- ✓ 1 κουταλιά αλάτι
- ✓ πιπέρι

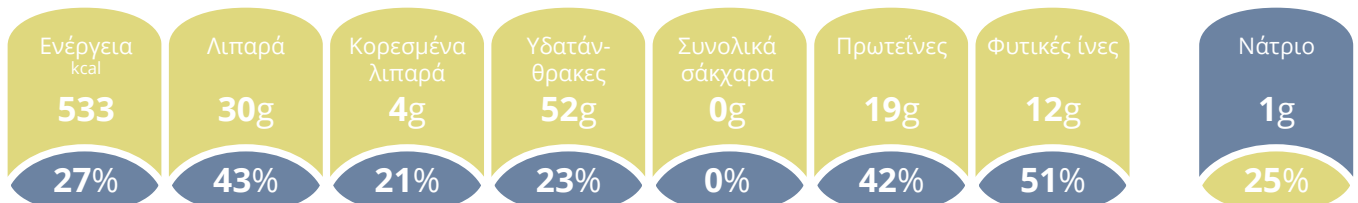


Μαυρομάτικα σαλάτα

- 1 Βράζουμε τα μαυρομάτικα μέχρι να μαλακώσουν (25-30λεπτα) και σουρώνουμε
- 2 Ψιλοκόβουμε το αγγούρι, την τομάτα και τον άνηθο
- 3 Σε ένα βαζάκι που κλείνει αεροστεγώς τοποθετούμε τα υλικά για το ντρέσινγκ - λάδι, λεμόνι, ξύδι, αλάτι, πιπέρι - και ανακινούμε καλά
- 4 Σε ένα βαθύ μπολ, προσθέτουμε τα βρασμένα μαυρομάτικα, το ψιλοκομμένο αγγούρι και την ντομάτα. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε το ντρέσινγκ
- 5 Ανακατεύουμε καλά και γαρνίρουμε με λίγη ντομάτα και αγγουράκι

TIP για να μην μαυρίσουν τα φασόλια, τα αφήνουμε να πάρουν μια γρήγορη πρώτη βράση και τους αλλάζουμε το νερό.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Μια συνταγή που συνδυάζει πολλά στοιχεία της μεσογειακής διατροφής: όσπρια, λαχανικά, ελαιόλαδο. Έτσι είναι πλούσια σε φυτικές ίνες που βοηθούν τόσο στην πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας όσο και στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης αίματος. Επίσης, ο άνηθος καθώς και η προσθήκη λεμονιού βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν τα φασόλια.

υλικά

4



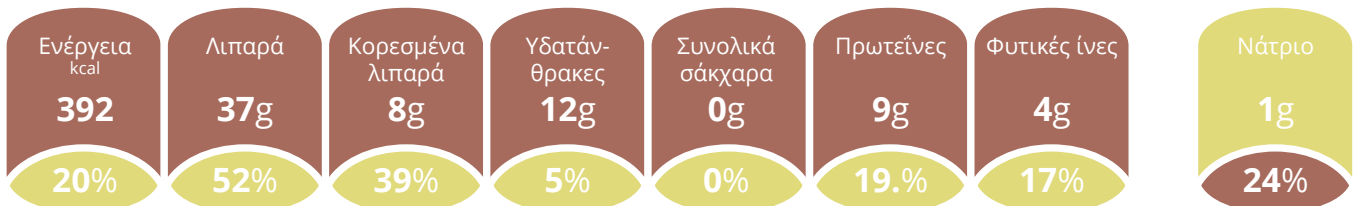
- ✓ 4 μεγάλες μελιτζάνες
- ✓ 100 γραμ φέτα
- ✓ 100 γραμ καρυδόπιχα
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 60 ml ελαιόλαδο
- ✓ 5-6 κλαδάκια μαϊντανό, για τα φυλλάρακια του και για διακόσμηση
- ✓ αλατοπίπερο



Μελιτζανοσαλάτα

- 1 Πλένουμε τις μελιτζάνες και τρυπάμε με ένα πιρούνι.
- 2 Τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στο γκριλ στους 200 C για 35-40 λεπτά. Αν έχετε ανάψει σχάρα, τρυπήστε για να καταλάβετε αν έχουν μαλακώσει. Καλύτερα να είναι σε μέτρια φωτιά και να τις γυρνάμε.
- 3 Μόλις γίνουν, αφήστε τις λίγο να κρυώσουν και πετάξτε τα ζουμιά τους.
- 4 Χαράξτε κάθετα κάθε μελιτζάνα και με τη βοήθεια ενός πιρουιού, αφαιρέστε την σάρκα τους.
- 5 Προσθέτουμε στο μπλέντερ την σάρκα της μελιτζάνας, το σκόρδο περασμένο από την πρέσα, τα καρύδια, το ξύδι, μισό από το λάδι και τα φυλλάρακια του μαϊντανού.
- 6 Τα χτυπάμε λίγο, βεβαιωνόμαστε ότι το μείγμα είναι κρύο, όχι χλιαρό και προσθέτουμε την φέτα με το υπόλοιπο λάδι. Χτυπάμε μέχρι να ανακατευτούν καλά τα υλικά και να έχει την υφή που μας αρέσει.
- 7 Εννοείται αλατοπιπερώνουμε ανάλογα με τα γούστα μας. Προσοχή αν η φέτα μας είναι πικάντικη, δεν θα χρειαστούμε πολύ αλάτι.
- 8 Αφήνουμε την μελιτζανοσαλάτα στο ψυγείο για λίγο.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Η μελιτζάνα είναι ένα τρόφιμο - ασπίδα για τον εγκέφαλο μας τόσο γιατί περιέχει νασουνίνη, μια αντιοξειδωτική ουσία που προστατεύει τα εγκεφαλικά κύτταρα από το οξειδωτικό στρες όσο και διότι είναι καλή πηγή μαγνησίου που προάγει εν γένει την καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

υλικά

4



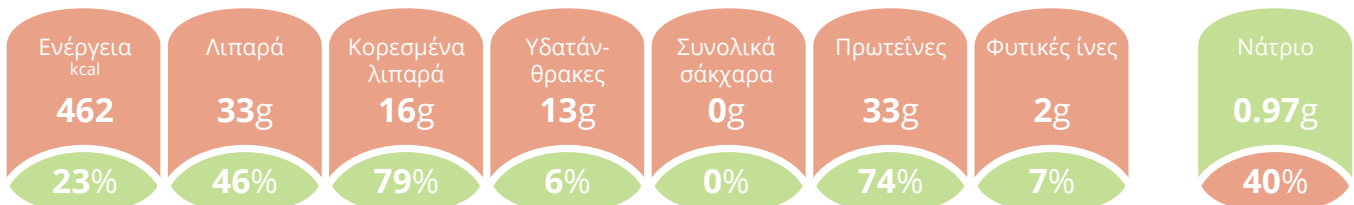
- ✓ 100 gr σύγκλινο
- ✓ 10-12 ελιές
- ✓ 200 gr σπανάκι
- ✓ 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ✓ 10 ντοματίνια
- ✓ 150 gr ανθότυρο, κυβάρια κ τριμμένο
- ✓ 100 gr φέτα
- ✓ 6 αυγά



Ομελέτα φούρνου με σύγκλινο, σπανάκι, κασέρι, φέτα, ελιές, ντοματίνια

- 1 Ψιλοκόβουμε και σοτάρουμε το απάκι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- 2 Προσθέτουμε το σπανάκι και αφήνουμε να μαραθεί, έπειτα τα ντοματίνια και τις ελιές και τέλος την φέτα και το ανθότυρο.
- 3 Παράλληλα χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε αλατοπίπερο.
- 4 Μεταφέρουμε τα υλικά σοταρισμένα υλικά στο ταψί και περιχύνουμε με το χτυπημένο αυγό.
- 5 Ψήνουμε στο φούρνο για 30 περίπου λεπτά, μέχρι να φουσκώσει.

Μια μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Ο συνδυασμός του σύγκλινου (παστό χοιρινό) με το αυγό κάνει αυτό το πιάτο μια πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης αλλά και σιδήρου. Από την άλλη, λόγω της παρασκευής του σύγκλινου (πάστωμα, κάπνιση, αποθήκευση σε λίπος) συστήνεται να αποφεύγεται η συχνή κατανάλωσή του από άτομα υπερασικά ή με καρδιαγγειακά προβλήματα.

υλικά

4



- ✓ 13 μελιτζάνες, φλάσκες
- ✓ 3-4 ώριμες τομάτες για σάλτσα, τρεσαρισμένες από τον τρίφτη
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι
- ✓ 3-4 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 13 κλαδάκια βασιλικό
- ✓ 1 κουτ. χυλικού τοματοπελτέ
- ✓ λίγη ζάχαρη
- ✓ 150 γρ φέτα
- ✓ αλάτι και γιγεράκι κατά βούλευση
- ✓ ελαιόλαδο



Μελιτζάνες με σάλτσα τομάτας και φέτα στο φούρνο

- 1 Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες, αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 220 °C για 10-15 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρώμα.
- 2 Παράλληλα, ετοιμάζουμε την πιο απλή και νόστιμη τοματοσαλτσα.
- 3 Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το βάζουμε να γυαλίσει μαζί με το σκόρδο.
- 4 Μετά από 2-3 λεπτά, προσθέτουμε την τριμμένη τομάτα, τον τοματοπελτέ, τα κλωναράκια βασιλικού. Χρειαζόμαστε ελάχιστο αλάτι εδώ και μία τσιμπιά ζάχαρη. Το αφήνουμε να πάρει μια βράση (10-15 λεπτά) και αποσύρουμε από τη φωτιά.
- 5 Σε ένα πυρεξάκι, φτιάχνουμε ένα στρώμα από ψημένες μελιτζάνες, προσθέτουμε την σάλτσα αφού αφαιρέσουμε τα κλωναράκια βασιλικού και πασπαλίζουμε με φέτα.
- 6 Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C για περίπου 15-20 λεπτά.
- 7 Σερβίρουμε και παίρνουμε για παρέα μια φραντζόλα φρεσκοψημμένο ψωμί για παπάρες.

Μια μερίδα περιέχει:



της Ευδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Καλοκαιρινό πιάτο με πολλές αντιοξειδωτικές ιδιότητες που προκύπτουν τόσο από τη μελιτζάνα όσο και από τη ντομάτα. Συγκεκριμένα, το λυκοπένιο που περιέχεται στη ντομάτα και τη σάλτσα ντομάτας λειτουργεί προστατευτικά έναντι στην υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία.

υλικά

4



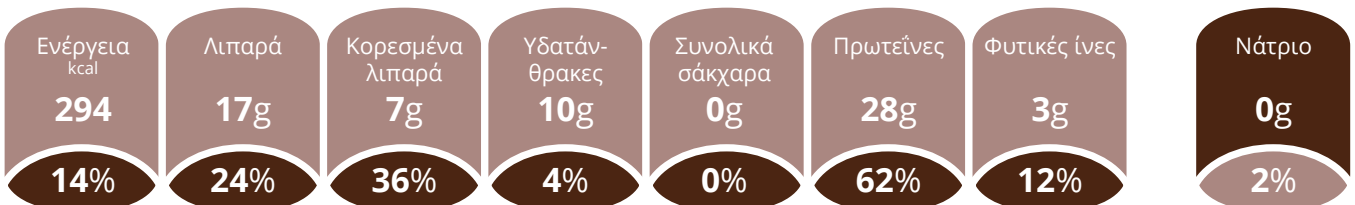
- ✓ 500 γρ γαρίδες, καθαρισμένες
- ✓ 4-5 μεγάλα κολοκύθια, χωρίς την φλούδα και λευκοκομμένα
- ✓ 50 γρ βούτυρο
- ✓ 2-3 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 3-4 κλωνάρια μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- ✓ 3 κουτ. γλυκού χυμό λεμονιού
- ✓ 1-2 κουτ. σούπας νερό
- ✓ λίγο ελαιόλαδο
- ✓ λίγο αλατοπίπερο



Μακαρόνια από κολοκύθι με γαρίδες

- 1 Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το αφήνουμε να κάψει.
- 2 Σε πολύ δυνατή φωτιά, προσθέτουμε τις καθαρισμένες γαρίδες και μαγειρεύουμε για περίπου ένα λεπτό.
- 3 Προσθέτουμε το πιεσμένο σκόρδο και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πάρει χρώμα.
- 4 Σβήνουμε με λεμόνι, προσθέτουμε το μισό μαϊντανό και ένα μικρό κομματάκι βούτυρο.
- 5 Μόλις λιώσει το πρώτο κομμάτι βούτυρο, προσθέτουμε το υπόλοιπο και χαμηλώνουμε τη φωτιά.
- 6 Αφαιρούμε τις γαρίδες και προσθέτουμε στην ίδια σάλτσα το λεπτοκαμωμένο κολοκύθι. Προσθέτουμε λίγο αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά.

Μια μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το πιάτο αυτό αποτελεί έναν εύκολο και γευστικό τρόπο να πάρουμε τα απαραίτητα ωμέγα 3 λιπαρά (από τις γαρίδες) για τα οποία συχνά δε φτάνουμε τη συνιστώμενη πρόσληψη. Οι ευεργετικές τους δράσεις περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και της καρδιάς, η βελτίωση της διάθεσης κ.ά. Αντικαταστήστε το βούτυρο με φυτική μαργαρίνη για ακόμα περισσότερα πολυακόρεστα «καλά» λιπαρά.

υλικά

4



- ✓ Ένα μεγάλο μάτσο μαϊντανό
- ✓ 1 δέμονι, για το χυμό του
- ✓ 80 γραμμάρια πλιγούρι, μέτριο
- ✓ 9-10 ντοματίνια
- ✓ αλατοπιπέρο
- ✓ 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο



Ταμπουλέ

- 1 Σε ένα μπολ βάζουμε το πλιγούρι και προσθέτουμε βραστό νερό που θα το σκεπάσει ίσα-ίσα και καλύπτουμε με μια καθαρή πετσέτα για να το απορροφήσει. Σε 10 λεπτά θα είναι έτοιμο.
- 2 Ξεπλένουμε τον μαϊντανό κρατώντας τα τρυφερά φύλλα και ψιλοκόβουμε.
- 3 Στη συνέχεια κόβουμε τα ντοματίνια.
- 4 Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, τα ντοματίνια και το πλιγούρι.
- 5 Αλατοπιπερώνουμε ελαφριά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε.

TIP Αυτή η Λιβανέζικη σαλάτα είναι πολύ δροσερή και το μυστικό της είναι πάρα, πάρα πολύ ψιλοκομμένος μαϊντανός.

Μια μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το πλιγούρι αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή για όσους πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη καθώς έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, ανεβάζει δηλαδή πιο αργά το σάκχαρο του αίματος σε σχέση με άλλα αμυλούχα τρόφιμα π.χ. πατάτα. Επιπλέον, οι φυτικές ίνες που περιέχει αποτελούν σύμμαχο στη λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος.



Επίλογος


Εσείς ποια από τις συνταγές αυτές θα επιλέξετε για σήμερα;

Είτε ετοιμάζεστε για τις διακοπές σας είτε παραμείνετε στη βάση σας με την καθημερινή εργασία και τις μικρές εξορμήσεις τα Σαββατοκύριακα, είναι σημαντικό να φροντίζετε και να αγαπάτε τον εαυτό σας! Ξεκινήστε να μαγειρεύετε τις παραπάνω θρεπτικές συνταγές και συνδυάστε τη γεύση με ελαφριά γεύματα... ότι πρέπει για τους καλοκαιρινούς μήνες!

Με **τρία βασικά πράγματα** θα κλείσω που θα ήθελα να σας μείνουν:

 να **τρώτε** καλά

 να **ενυδατώνεστε** αρκετά και...

 να μην ξεχνάτε την **άσκηση!**

TIP Να έχετε πάντα μαζί σας ένα σνακ που δε θα επηρεαστεί από τη ζέστη, όπως για παράδειγμα κρακεράκια και ένα μπουκάλι παγωμένο νερό!

Κάντε τη διατροφή σύμμαχό σας και το καλοκαίρι!

Να περνάτε όμορφα και... καλή σας όρεξη!



Καλοκαίρι

Συνδυάστε
γεύση με
θρεπτική αξία
σε ελαφριά γεύματα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

§ Knutson KL. Does inadequate sleep play a role in vulnerability to obesity? *Am J Hum Biol* 2012;24(3):361-71.

§ Noda Y1, Kneyuki T, Igarashi K, Mori A, Packer L. Antioxidant activity of nasunin, an anthocyanin in eggplant peels. *Toxicology*. 2000 Aug 7;148(2-3):119-23.

§ Bower A, Marquez S, de Mejia EG. The Health Benefits of Selected Culinary Herbs and Spices Found in the Traditional Mediterranean Diet. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2016 Dec 9;56(16):2728-46.

§ Zheng J, Zheng S, Feng Q, Zhang Q, Xiao X. Dietary capsaicin and its anti-obesity potency: from mechanism to clinical implications. *Biosci Rep*. 2017 May 11;37(3).

§ Rizwan M, Rodriguez-Blanco I, Harbottle A, Birch-Machin MA, Watson RE, Rhodes LE. Tomato paste rich in lycopene protects against cutaneous photodamage in humans in vivo: a randomized controlled trial. *Br J Dermatol*. 2011;164(1):154-62.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Η διατροφική ανάλυση των συνταγών έγινε με τη χρήση του λογισμικού Horizon Διαιτητικό. Στις συνταγές που δεν αναγράφονται τα σάκχαρα η ποσότητα τους ήταν αμελητέα στο λογισμικό.

medNutrition

PUBLICATIONS



Eat Yourself Greek

eatyourselfgreek.com



Το Eat Yourself Greek είναι ένα ιστολόγιο αγαπημένων μεσογειακών γεύσεων, τόσο αλμυρών όσο και γλυκών. Τον Ιανουάριο του 2016 απέσπασε το βραβείο κοινού και κριτικής επιτροπής στα food blog awards για την κατηγορία Best Greek Cooking in English. Το γευστικό ταξίδι συνεχίζεται, μαγειρεύοντας με εποχικά υλικά, ανακαλύπτοντας τοπικές ελληνικές συνταγές και περιστασιακά επισκέψεις σε μέρη για να γνωρίσουμε καλύτερα τόσο τους τόπους όσο και τις ιδιαίτερες γεύσεις τους.

[Επισκεφθείτε το site](http://eatyourselfgreek.com)