



## Γλυκά: Μπορούν να ενταχθούν σε ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος;

Τα γλυκά είναι τρόφιμα με υψηλό θερμιδικό περιεχόμενο. Ενδεικτικά 1 σοκολάτα 100γρ. έχει 550 θερμίδες- οι οποίες για να καούν χρειάζεται περπάτημα 2 ωρών! Εκεί κυμαίνονται και τα περισσότερα γλυκά (100γρ. περίπου 500 θερμίδες). Επιπλέον έχουν χαμηλό δείκτη κορεσμού- δεν σας χορταίνουν. Τι κάνουμε λοιπόν;

Παρακάτω προτείνονται κάποια γλυκά με λίγες θερμίδες που μπορούν να καταναλώνονται ακόμα και όταν βρίσκεστε σε δίαιτα σε συχνότητα και ποσότητα όπως έχει οριστεί από τον διαιτολόγο σας.

**Προσοχή στις ποσότητες!**

<b>Γλυκό</b>	<b>Ποσότητα</b>	<b>Θερμίδες</b>	<b>Λιπαρά</b>
Κέικ	50γρ.	180kcal	10gr.
Μπάρες δημητριακών	1 μπάρα	90-140kcal	3-5 gr.
Ρόφημα σοκολάτα με νερό- χωρίς ζάχαρη	1 κούπα (250ml)	60kcal	0gr.
Ρυζόγαλο	1 μπολ (180γρ.)	160kcal	5gr.
Κρέμα σόγιας βανίλια ή σοκολάτα	1 κεσεδάκι (125γρ.)	110 kcal	2 gr.
Κρέμα άνθος αραβοσίτου	1 μικρό μπολ (100γρ.)	95 -145 kcal	2-6 gr
Κρέμα καραμελέ	1 μικρό μπολ (100γρ.)	115kcal	3gr
Παγωτό χύμα 1 γεύση (όχι παρφέ)	1 μπάλα (70γρ.)	220 kcal	7-12gr.
Γιαουρτάκια για παιδιά junior ΦΑΓΕ	1 γιαουρτάκι (150γρ.)	200kcal	7 gr
Frozen yogurt	100γρ.	160kcal	6gr.
Κομπόστα	100γρ.	50-70 kcal	0 gr
Ζελέ	1 μικρό μπολ (100γρ.)	70kcal	0gr.
Γλυκά του κουταλιού	30γρ.	100- 120 kcal	0 gr.
Σορμπέ	½ φλιτζ. (100γρ.)	120 kcal	0 gr.
Γρανίτες	100γρ.	85-95 kcal	0 gr.

**METABOLIZEIN**

**Επιστημονικό Διαιτολογικό Κέντρο**  
**T. 2104633433- E-mail: Metabolizein2007@gmail.com**