

Φτιάξτε γρήγορα & νόστιμα γεύματα για να καλύψετε το αίσθημα πείνας!



Μία ισορροπημένη διαίτα είναι έτσι σχεδιασμένη ούτως ώστε να χάνονται κιλά και να υπάρχει κορεσμός. Κάποιες μέρες όμως μπορεί να τύχει το αίσθημα της πείνας να είναι έντονο. Συνήθως η αιτία στο 90% των περιπτώσεων είναι ότι έχουν γίνει αλλαγές στο διαιτολόγιο που σας έχει δοθεί. Ωστόσο εάν έχει ακολουθηθεί κανονικά το διαιτολόγιο και πάλι πεινάτε εδώ έχουμε κάποιες ιδέες για εσάς:

- ✓ Τρόφιμα χωρίς θερμίδες.
 - Αφεψήματα (πχ τσάι, χαμομήλι, λουίζα, τίλιο κτλ.)
 - Αναψυκτικά λάιτ
 - Σαλάτες και τα συνοδευτικά τους (λεμόνι, ξύδι, μουστάρδα)

- ✓ Τρόφιμα με λίγες θερμίδες
 - Ρυζογκοφρέτες
 - Καλαμποκοφέτες
 - Φρούτα
 - Θαλασσινά βραστά
 - Ασπράδια Αυγού
 - Τυρί κότατζ
 - Τυρί Κατίκι
 - Γιαούρτι

Συνδυάστε διάφορα τρόφιμα μεταξύ τους και φτιάξτε γεύματα που θα σας χορτάσουν και δεν θα φανούν στην επόμενη ζύγιση!

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- ✓ Μία μεγάλη σαλάτα με γαρίδες βραστές και λεμόνι και 2-3 ρυζογκοφρέτες
- ✓ Μία μεγάλη σαλάτα με 2 ασπράδια αυγού, 1 κουτ. της σούπας τυρί κότατζ και 2-3 φέτες από καλαμπόκι
- ✓ Μία μεγάλη φρουτοσαλάτα
- ✓ Μία χωριάτικη σαλάτα με κατίκι αντί για φέτα και 2-3 ρυζογκοφρέτες
- ✓ 2 ρυζογκοφρέτες αλλειμένες με τυρί κότατζ
- ✓ 1 γιαούρτι με 1 μήλο και κανέλλα

Να θυμάστε πάντα ότι αυτά τα παραδείγματα είναι για εξαιρετες περιπτώσεις... Αν οι αλλαγές αυτές γίνονται συχνά τότε θα υπάρξει σημαντικά αυξημένη πρόσληψη θερμίδων η οποία με τη σειρά της θα εμποδίσει την απώλεια βάρους...