

## **Ποιο φαγητό μπορεί να «πιάσει» τις 2.000 θερμίδες χωρίς να το καταλάβουμε**

Αν είστε από τους ανθρώπους που μετρούν τις θερμίδες, τότε είναι σχετικά εύκολο να υπολογίζετε πόσες περίπου θερμίδες παίρνετε την ημέρα.

Ωστόσο, αν δεν δίνετε πολύ σημασία στην κατανάλωση των θερμίδων, μπορεί να υπερβείτε εύκολα το όριο της ημερήσιας συνιστώμενης ποσότητας ανάλογα με τα κιλά σας.

Υπάρχει μάλιστα ένα φαγητό με το οποίο μπορεί να ξεπεράσετε εύκολα τις 2.000 θερμίδες χωρίς να το αντιληφθείτε και μάλιστα σε ένα βράδυ. Ο λόγος για την πίτσα. Με έξι κομμάτια πίτσας, χωρίς μάλιστα ιδιαίτερα υλικά μπορεί να ξεπεράσετε αυτό τον αριθμό θερμίδων πολύ εύκολα.

Την επόμενη φορά λοιπόν που θα παραγγείλετε πίτσα, φροντίστε να είστε λίγο περισσότερο εγκρατής!

Πηγή: [www.medicalnews.gr](http://www.medicalnews.gr)