

## Η δίαιτα των διακοπών.

### Τι να φάτε για να μην παχύνετε

**Όλοι έχουμε στο μυαλό μας τις διακοπές ως ελευθερία, ακόμα και στο φαγητό. Πόσω μάλλον εμείς οι Έλληνες, που έχουμε συνδέσει τη διασκέδαση με ένα γεμάτο τραπέζι. Όμως υπάρχουν τρόποι να μη γυρίσουμε με εξτρά κιλά από την άδειά μας.**

Όπως εξηγεί η κλινικός διαιτολόγος – διατροφολόγος **Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου**, μπορούμε να διατηρήσουμε επιτυχημένα το βάρος μας στις διακοπές ή ακόμα και να χάσουμε κιλά, εάν ακολουθήσουμε κάποιους βασικούς κανόνες. Καλό πρωινό, μικρά υγιεινά σνακς, ένα πρόχειρο μεσημεριανό στην παραλία και το κυρίως γεύμα το απόγευμα στην ταβέρνα.



#### **.Η καλή μέρα από το... πρωινό φαίνεται**

Πάρτε στο ξενοδοχείο ή στο δωμάτιο ένα καλό πρωινό, που θα περιλαμβάνει σίγουρα κάποια πηγή πρωτεΐνης, ώστε να σας χορτάσει. Αυτό μπορεί να είναι γιαούρτι ή γάλα με δημητριακά και φρούτα, αυγά ποσέ με ψωμί και αβοκάντο ή τοστ με φυσικό χυμό.



#### **.Μονοήμερη στην παραλία**

Στη συνέχεια πάρτε μαζί στην παραλία 3-4 φρούτα να τρώτε ανά 2-3 ώρες. Άμα μείνετε νηστικοί, δεν θα ελέγξετε την πείνα σας όταν φτάσετε στην ταβέρνα και θα φάτε απότομα μεγάλες ποσότητες, κυρίως ψωμιού το οποίο σερβίρεται πρώτο.

Πέρα από αυτό, όμως, εκεί μπορείτε να βρείτε κάποιο σάντουιτς ή σαλάτα με κοτόπουλο - ιδανικά χωρίς σως - το οποίο αποτελεί τέλειο πρόχειρο γεύμα.

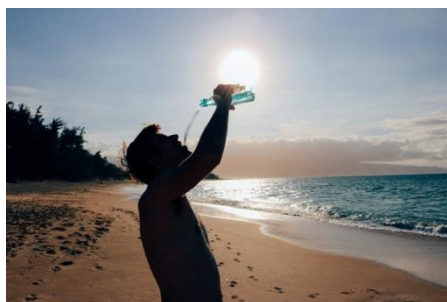


#### **.Ταβέρνα δίπλα στο κύμα**

Ήρθε η μεγάλη ώρα της ταβέρνας. Καταρχάς ζητήστε να μη σας φέρουν το ψωμί πρώτο, αλλά τη σαλάτα. Μάλιστα πάρτε τόσες φέτες ψωμί, όσα και τα άτομα στο τραπέζι.

Η σαλάτα προτιμήστε να περιέχει πράσινα φυλλώδη λαχανικά ή βραστά χόρτα. Άμα σας αρέσει η χωριάτικη, καλό θα ήταν να προσθέσετε το λάδι

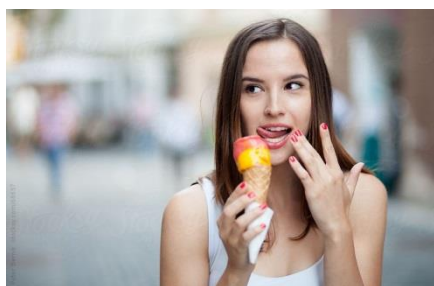
μόνοι σας. Σαν κυρίως πιάτο επιλέξτε θαλασσινά ή λευκό κρέας. Γεύματα με βάση το ρύζι ή τα μακαρόνια, όπως γαριδομακαρονάδα, καταναλώστε το πιο αραιά. Για επιδόρπιο προτιμήστε φρέσκα φρούτα.



### **.Τι θα πούμε;**

Νερό, νερό, νερό! Μην πίνετε αλκοόλ για να ξεδιψάσετε. Καταναλώστε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό την ημέρα στις διακοπές σας. Κατά τη διάρκεια του φαγητού επιλέξτε λευκό κρασί (80 θερμίδες/ 120 ml) ή μπύρα (50 θερμίδες/ 120 ml). Προσοχή. Εάν και το λευκό κρασί έχει περισσότερες θερμίδες σε σχέση με την αντίστοιχη ποσότητα

μπύρας, **στη μπύρα ποτέ δεν σταματάμε στο ένα ποτήρι**, αφού είναι αρκετά δροσιστική και έχει μικρότερη ποσότητα αλκοόλης. Σαν βραδινή επιλογή ποτού το καλύτερο είναι το λευκό κρασί ή κάποιο ποτό με συνοδευτικό συμμένο λεμόνι, σόδα ή τόνικ. **Τα κοκτέιλ ξεκινούν από 200 θερμίδες** και μπορεί να φτάσουν και τις 500, ανάλογα με τη σύστασή τους, οπότε είναι καλό να τα αποφύγετε ή να πίνετε 1-2 την εβδομάδα.



### **.Μετράμε τα παγωτά σαν παιδιά**

Καλοκαίρι χωρίς παγωτό δε γίνεται! Πλέον όλα τα μαγαζιά και τα ψυγεία έχουν εξοπλιστεί με παγωτά 0% σε ζάχαρη, που σημαίνει ότι την αντικαθιστούν με γλυκαντικές ουσίες, που δεν περιέχουν θερμίδες. Μια μπάλα ή ένα ξυλάκι τέτοιου παγωτού, που δεν ξεπερνούν τις 130 θερμίδες, μπορεί να

αντικαταστήσει το απογευματινό σνακ της ημέρας 1-2 φορές την εβδομάδα. Εναλλακτικά, εάν σας αρέσουν οι πιο φρουτώδεις γεύσεις, επιλέξτε μια μπάλα **παγωτό σορμπέ**. Το έξτρα σιρόπι ή οι ξηροί καρποί ανεβάζουν τη θερμιδική αξία του εδέσματος, γιαυτό καλύτερα να τα αποφεύγετε.

Tip: φτιάξτε παγωτό στο σπίτι σας με ένα μόνο υλικό. Κόψτε σε κομμάτια μια μπανάνα και παγώστε την στην κατάψυξη για 2 ώρες. Στη συνέχεια βάλτε την στο multi και έτοιμο το θρεπτικό παγωτό σας.