

Μαγειρική Οικονομία για περισσότερη Ενέργεια



Ότι τρώμε είμαστε. Η διατροφή μας επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το πώς νιώθουμε και το πόση ενέργεια έχουμε. Τις δύσκολες εποχές που διανύουμε είναι επιτακτική ανάγκη όλοι μας να είμαστε σε άψογη φυσική κατάσταση και να είμαστε γεμάτοι ενέργεια για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις. Ακολουθούν μερικές απλές διατροφικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να έχεις περισσότερη ενέργεια και να αξιοποιήσεις πιο αποδοτικά το διατροφικό σου προϋπολογισμό.

Φάε «Αληθινά» φαγητά. Απόφυγε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες όπως η ζάχαρη και το άσπρο αλεύρι. Αντικατέστησε τους απλούς υδατάνθρακες με σύνθετους που υπάρχουν στα προϊόντα ολικής άλεσης και στα λαχανικά.

Φάε καλές πηγές πρωτεΐνης. Τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα αβγά, τα ψάρια, το ελαφρύ γιαούρτι και τα άπαχα πουλερικά ή κρέατα είναι τροφές που μπορείς να εναλλάσσεις για ποικιλία και ισορροπία.

Φάε καλά λιπαρά. Τα λιπαρά είναι απαραίτητα για την υγεία μας και αποτελούν μία πολύ σημαντική πηγή ενέργειας. Βάλε στη διατροφή σου καλές πηγές λιπαρών όπως το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα ψάρια και το αβοκάντο.

Αναζήτησε καθαρά τρόφιμα. Προτίμησε τοπικά, εποχικά βιολογικά και κυρίως στα κρέατα, τα πουλερικά και τα αβγά, αναζήτησε μόνο αυτά που έχουν μεγαλώσει και τραφεί με φυσικό τρόπο. Συμφέρει και για λόγους υγείας και για λόγους οικολογίας.

Φάε πρασινάδες. Τα πράσινα λαχανικά όπως το σπανάκι, το μαρούλι, το μπρόκολο, ο μαϊντανός και όλα τα ήμερα ή άγρια χόρτα, είναι γεμάτα βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και χλωροφύλλη που προσφέρουν αληθινή ενέργεια στο σώμα.

Σαλάτα με κάθε γεύμα. Ότι και αν σκοπεύεις να φας, συνόδεψε το με μία φρέσκια σαλάτα εποχής. Μία πλούσια σαλάτα μπορεί να αποτελέσει και από μόνη της ένα πλήρες γεύμα. Για το dressing, χρησιμοποίησε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ή φτιάξε μία κρέμα από ώριμο αβοκάντο. Συνταγές για σαλάτες θα βρεις στο salata.gr

Ωμό ελαιόλαδο. Πρόσθεσε το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο στο τέλος του μαγειρέματος. Όταν θερμαίνεται πολύ χάνει κάποια θρεπτικά του συστατικά. Το λάδι έχει ένα σημαντικό ποσοστό της

ημερησίας ενέργειας που καταναλώνουμε. Αν το τρώμε ωμό είναι εύκολο να πετύχουμε το 70%.

Πίνε πολύ νερό. Μπορεί να είναι και το πιο απλό και εύκολο πράγμα που μπορείς να κάνεις για να νιώθεις καλύτερα και να έχεις περισσότερη ενέργεια. Ένα μεγάλο ποτήρι το πρωί με το που ξυπνήσεις και περίπου ένα ποτήρι κάθε ώρα είναι ένας καλός τρόπος για να βεβαιωθείς ότι πίνεις αρκετό νερό.

Και μην ξεχνάς πως για να έχει ενέργεια δεν αρκεί να τρως σωστά. Η υγεία, η ευεξία και η ενέργεια έχουν και άλλα δύο θεμέλια, την κίνηση και την ξεκούραση.

Αν θέλεις έξυπνες λύσεις και συνταγές για νόστιμο και οικονομικό φαγητό, μπες στο www.cookingEconomy.gr και κατέβασε το Δωρεάν 30-σέλιδο Ηλεκτρονικό Εγχειρίδιο Μαγειρικής Οικονομίας!