

Tips για Έξυπνα γεύματα

Κατά τη διάρκεια της ημέρας πρέπει να λαμβάνεις ενέργεια από τα γεύματα σου. Είναι σημαντικό να τρως μικρά γεύματα που δε σε βάζουν σε βαριά διαδικασία χώνεψης αλλά να αφήνεις και χρόνο ανάμεσα στα γεύματα για να χωνεύεις καλά τις τροφές. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσεις κάποιο πρόγραμμα και να αποφύγεις τα τσιμπολογήματα οποιαδήποτε ώρα της μέρας επειδή απλά σε έπιασε μία λιγούρα.



Δυναμωτικό πρωινό

Είναι σημαντικό να ξεκινάς τη μέρα σου με ένα γερό πρωινό. Ιδανικά το πρωινό πρέπει να περιέχει ένα φρέσκο φρούτο ή χυμό, μία πηγή σύνθετων υδατανθράκων όπως δημητριακά ολικής και μαύρο ψωμί, και μία πηγή καλή πρωτεΐνης και καλών λιπαρών όπως άπαχο γιαούρτι με καρύδια, ταχίνι, αβοκάντο ή αμύγδαλα.

Πρωτεϊνούχο μεσημεριανό

Το μεσημέρι είναι καλό να φάμε ένα δυναμωτικό ελαφρύ γεύμα που θα μας δώσει ενέργεια χωρίς να μας κοιμίσει. Ιδανικές επιλογές είναι πράσινες σαλάτες με κάποια πρωτεϊνούχα τροφή με χαμηλά λιπαρά, όπως ψάρι, φιλέτο κοτόπουλο, ελαφρύ τυρί και ξηροί καρποί. Ένα καλό σάντουιτς μπορεί επίσης να αποδειχθεί ιδανική επιλογή.

Ελαφρύ βραδινό

Το βραδινό μπορεί να είναι το βασικό γεύμα της ημέρας αν το φάμε νωρίς ώστε να έχουμε χωνέψει πλήρως μέχρι την ώρα που θα πάμε για ύπνο. Διαφορετικά το βραδινό μας θα πρέπει να είναι ελαφρύ και να μην είναι πολύ μεγάλη ποσότητα. Ένα πιάτο με ζυμαρικά ολικής και σαλάτα ή λαχανικά είναι πολύ καλή επιλογή. Εναλλακτικά μπορούμε να φάμε μία ρυζοσαλάτα με άγριο ρύζι, μία θρεπτική σούπα ή μία άλλη σούπερ συνταγή ενέργειας.

Σούπερ σνακ

Τα υγιεινά σνακ για ανάμεσα στα γεύματα βοηθάνε να διατηρήσεις σταθερή τη γλυκόζη στο αίμα και να αποφύγεις τις υπογλυκαιμίες και τις λιγούρες. Τα πιο ιδανικά σνακ είναι τα φρέσκα φρούτα, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το ελαφρύ γιαούρτι, τα πολύσπορα κριτσίνια και κάποιες μπάρες δημητριακών με βρώμη που δεν περιέχουν ζάχαρη ή γλυκόζη. Ιδανικά χρειάζεσαι 2 σνακ τη μέρα ανάμεσα στα γεύματα. Ένα τρίτο μπορεί να είναι το βράδυ σε περίπτωση που έχεις φάει νωρίς βραδινό και πεινάσεις πριν κοιμηθείς.

Στο βιβλίο ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ υπάρχουν πολλές χρήσιμες συμβουλές για έξυπνο φαγητό και συνταγές για κάθε γεύμα της ημέρας! Δες περισσότερα [εδώ](#).