

20 Τροφές Χωρίς Θερμίδες Για Υγιεινό Αδυνάτισμα, από την Δήμητρα Νάσιου και το rogmes.gr!

Υγιεινές τροφές χωρίς θερμίδες για [αδυνάτισμα και χάσιμο λίπους](#); Υπάρχουν πραγματικά;

Και πως είναι δυνατόν να μην περιέχουν καθόλου θερμίδες;

Και όμως είναι δυνατόν!

Η θεωρία των τροφίμων με μηδενικές θερμίδες είναι ότι το σώμα μπορεί να κάψει περισσότερες θερμίδες μεταβολίζοντας τις τροφές, από τις θερμίδες που ήδη περιέχουν αυτές οι τροφές.

Αυτό λέγεται [τροφική θερμογένεση](#) και είναι ουσιαστικά η καύση θερμίδων πάνω από τα επίπεδα του βασικού μεταβολισμού.

Όταν καταναλώνουμε δηλαδή τροφές, ο οργανισμός μας έως και 6 ώρες περίπου μετά, αυξάνει τον μεταβολισμό του σώματος. Αυτό γίνεται ώστε να μπορέσει να πετύχει την πέψη αρχικά και στην συνέχεια την απορρόφηση και την αποθήκευση των τροφών.

Γι αυτό, είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνουμε όσες περισσότερες μπορούμε από τις συγκεκριμένες

τροφές. Αυτές θα μας δώσουν πολύ ενέργεια και υγεία χωρίς θερμίδες.

Μάλιστα έχουν επιλεγεί με βάση δύο σημαντικούς παράγοντες:

- Ο πρώτος παράγοντας είναι πως όλες περιέχουν τις απαραίτητες βιταμίνες, θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικά για την υγεία μας
- Ο δεύτερος παράγοντας είναι πως περιέχουν κάτω από 100 θερμίδες ανά φλιτζάνι σερβιρίσματος

Πολύ ενδιαφέρον, έτσι δεν είναι;

Ας δούμε λοιπόν αναλυτικά ποιές είναι...



Οι **10**
Καλύτερες Τροφές
Για Καύση Κοιλιακού Λίπους

ΟΙ 10 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΚΑΥΣΗ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ!

- □Ανακαλύψτε ποιές τροφές μπορούν να «κάψουν» λίπος
- □Πως βοηθούν στη συνολική υγιεινή διατροφή μας
- Πως μπορείτε να αδυνατίσετε τρώγοντας υγιεινά □
- Σπέσιαλ ρόφημα 4 ημερών για γρήγορα αποτελέσματα

Οι 20 τροφές χωρίς θερμίδες

1. Μήλα

Τα μήλα είναι από τα πιο υγιεινά φρούτα στον πλανήτη.

Περιέχουν βιταμίνες C, B, E, K και A, μεταλλικά στοιχεία, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Περιέχουν επίσης μια ουσία, την πηκτίνη, που οι έρευνες έδειξαν ότι μειώνει δραστικά την πείνα.

Τα μήλα είναι ιδανικά για σνακ μεταξύ του μεσημεριανού γεύματος και του βραδινού, γιατί θα μας κρατήσουν χορτάτους ενώ παράλληλα μας προσφέρουν ενέργεια.

Βοηθούν στην καλή λειτουργία της καρδιάς, θωρακίζουν τον οργανισμό και αποτελούν ελιξίριο νεότητας.

Είναι μια πολύ σημαντική τροφή για αδυνάτισμα αφού μπορεί να μας προσφέρει -κυριολεκτικά- ένα γεύμα χωρίς θερμίδες.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 47



2. Μπρόκολο

Μια σούπερ τροφή με την ιδιότητα να καταπολεμά αρκετές ασθένειες και να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και νοσημάτων φθοράς.

Το μπρόκολο περιέχει βιταμίνη C, D, K, κάλιο, όπως επίσης ίνες, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο και πρωτεΐνες. Ειδικά η λήψη βιταμίνης D είναι πολύ σημαντική, επειδή πάνω από το 75% των ανθρώπων έχουν ανεπάρκεια της βιταμίνης D.

Special Bonus! Μην χάσετε το επιπλέον δωρεάν eBook: «Τα 9 πιο σημαντικά λάθη ομορφιάς που κάνουν οι γυναίκες

Το μπρόκολο βοηθά στην μείωση οποιασδήποτε φλεγμονής, στην αντιμετώπιση του άγχους και στην αποτοξίνωση του σώματος. Όταν διασπάται στον

οργανισμό παράγει μια ουσία, την ισοθιοκινάτη, που είναι από τους πιο ισχυρούς αντικαρκινικούς παράγοντες.

Είναι προτιμότερο να το μαγειρεύεται στον ατμό για να μην χάνει πολύτιμες ουσίες και μπορεί να συνδυαστεί με πολύ μεγάλη ποικιλία τροφίμων.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 33

3. Σπαράγγια

Τα σπαράγγια μπορούμε να τα συνδυάσουμε με πάρα πολλές τροφές. Μπορούμε να τα μαγειρέψουμε στο ατμό, ψητά και φυσικά να τα προσθέσουμε ωμά σε σαλάτες.

Έχουν αμέτρητες οφέλη για την υγεία μας και περιέχουν βιταμίνες Α, C, E, K, Β6, φυτικές ίνες, μέταλλα, φυλλικό οξύ, χαλκό, σίδηρο, και πρωτεΐνες.

Περιέχουν υψηλά επίπεδα αμινοξέων, τα οποία δρουν σαν διουρητικό και γι αυτό θεωρούνται αποτοξινωτική τροφή.

Είναι ιδανική τροφή για την επιτάχυνση του μεταβολισμού και του ανοσοποιητικού, ενώ βοηθούν στην εντερική υγεία.

Καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό επιβραδύνοντας την διαδικασία της γήρανσης και την νητική ευελιξία.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 27

4. Καρπούζι

Είναι ίσως το πιο αγαπημένο μας καλοκαιρινό φρούτο.

Ενυδατώνει τον οργανισμό όπως ένα ποτήρι νερό και έχει πολύ λίγες θερμίδες επιτρέποντας μας να το απολαμβάνουμε χωρίς τύψεις.

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες Α, C, Β6, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, φώσφορο, σελήνιο, φυλλικό οξύ και χαλκό.

Προλαμβάνει την καρδιακή προσβολή, βοηθά στην μείωση της αρτηριακής πίεσης και καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες μειώνοντας την εμφάνιση του καρκίνου.

Προσέξτε βέβαια οι 2 ή 3 φέτες καρπούζι να μην μετατραπούν σε δωδεκάδα. ☐Ένας στρατηγικός τρόπος για να φάτε καρπούζι είναι να το προτιμήσετε για μετά το δείπνο σας, για ένα άκρως υγιεινό επιδόρπιο.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 12

A close-up photograph of a watermelon slice with a bite taken out of it. The text is overlaid on the red flesh of the watermelon. At the bottom of the image, there is a row of white silhouettes of various dining utensils (forks and knives) of different sizes, and the text 'ROGMES.GR' is centered over them.

**20 Τροφές
Χωρίς Θερμίδες
Για Υγιεινό
Αδυνάτισμα**

ROGMES.GR

5. Αγγούρια

Ακόμη ένας διατροφικός θησαυρός χωρίς θερμίδες και μια νόστιμη θρεπτική δύναμη.

Περιέχουν πολυφαινόλες, οι οποίες μειώνουν τα

ποσοστά καρκίνου και βιταμίνες A, B, C και E .
Επειδή περιέχουν πολλές βιταμίνες της ομάδας B
(B1, B5, B7, Βιοτίνη) βοηθούν στην αντιμετώπιση
των επιπέδων στρες.

Επειδή τα αγγούρια αποτελούνται κυρίως από νερό
(97%) και φυτικές ίνες, παρέχουν επίσης εξαιρετική
υποστήριξη στην πεπτική υγεία του σώματος.

Είναι ιδανική τροφή για την αποβολή τοξινών από
τον οργανισμό και βοηθούν στην μείωση της
αρτηριακής πίεσης.

Είναι καταπληκτικά διουρητικά, βοηθούν στα
πεπτικά προβλήματα, στο καρδιαγγειακό σύστημα και
προστατεύουν ενάντια στις τοξίνες του
περιβάλλοντος και των τροφίμων.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 13

6. Πορτοκάλια

Ας πούμε και για τα αγαπημένα μου πορτοκαλάκια!



Δεν θυμάμαι να έχει
περάσει έστω και μια μέρα
στα τελευταία περίπου 20
χρόνια, που να μην έχω
φάει πορτοκάλι ή να μην
ετοιμάσει με αυτά κάποιο
smoothie στο μπλέντερ.

[Μπορείτε να βρείτε εξαιρετικούς αποχυμωτές εδώ](#)

Συνήθως προσθέτω και ένα γκρέιπφρουτ και πίνω κάθε πρωί ένα μεγάλο ποτήρι ως αγαπημένο smoothie.

Απίστευτη πηγή βιταμίνης C, ενώ είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες A, B1, φυλλικό οξύ, ασβέστιο, σίδηρο, ιώδιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, κάλιο και νάτριο. Περιέχουν φλαβονοειδή, τα οποία έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές δράσεις, όπως και ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Τα πορτοκάλια προλαμβάνουν τον καρκίνο, μειώνουν την χοληστερίνη και την υψηλή πίεση και ανακουφίζουν σε περιπτώσεις αρθρίτιδας.

Βοηθούν στην σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθούν στην απώλεια βάρους και καθυστερούν τα σημάδια γήρανσης.

Πραγματικά... τι άλλο να κάνουν επιπλέον;

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 70

7. Γκρέιπφρουτ

Ακόμη μία εξαιρετική επιλογή χωρίς θερμίδες και ένα απόλυτα υγιές πρωινό.

Τα γκρέιπφρουτ σχετίζονται απόλυτα με την [δίαιτα και την γρήγορη απώλεια κιλών](#). Έρευνες έδειξαν πως οι γυναίκες που κατανάλωναν σε καθημερινή βάση, έστω και ένα γκρέιπφρουτ, ζύγιζαν περίπου 10 κιλά λιγότερο από όσες δεν το προτιμούσαν.

Περιέχει κι αυτό μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, A και K, κάλιο, φυλλικό οξύ και πηκτίνη που είναι ένας ισχυρότατος σύμμαχος κατά της αρτηριοσκλήρυνσης.

Το γκρέιπφρουτ βοηθά επίσης στην πρόληψη των κρυσταλλώνων, προλαμβάνει την δημιουργία πέτρας στα νεφρά και καθαρίζει το συκώτι μας.

Προστατεύει από τον καρκίνο του πνεύμονα και του προστάτη, μειώνει την χοληστερίνη και προστατεύει από την ουλίτιδα. Είναι ιδανικό για καύση του λίπους αφού ενεργοποιεί άμεσα τον μεταβολισμό.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 50

8. Σέλινο

Το μεγαλύτερο μέρος του σέλινου αποτελείται από νερό.

Περιέχει σημαντική ποσότητα βιταμίνης K όπως και βιταμίνες C, E, A, K1, K2, σίδηρο, φυλλικό οξύ, φώσφορο, ίνες και ασβέστιο. Είναι εξαιρετικό διουρητικό, χωνευτικό, τονωτικό και αναζωογονητικό.

Χρησιμοποιείται κατά της υπέρτασης, της χοληστερίνης, σε παθήσεις της ουροδόχου κύστης και των νεφρών, όπως επίσης σε ρευματικές παθήσεις.

Αναζωογονεί και αποτοξινώνει τον οργανισμό και μπορείτε να το συνδυάσετε σε χυμό με καρότο ή κάποια άλλη από τις παραπάνω τροφές.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 16

9. Ντομάτες



Από τις πιο υγιεινές τροφές που υπάρχουν, δίνοντας μας πολλαπλές επιλογές στην μαγειρική.

Με απίστευτη διατροφική δυναμική, οι ντομάτες περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, K, B6, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, κάλιο και φυλλικό οξύ.

Το πιο σημαντικό είναι ότι περιέχουν μεγάλες ποσότητες λυκοπένιου το οποίο καταπολεμά τον καρκίνο και αποτρέπει τις καρδιακές παθήσεις. Οι ντομάτες βοηθούν στην αποτροπή του διαβήτη και του άσθματος, ενώ μειώνουν τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης.

Επίσης, προστατεύουν το δέρμα μας από τις επιβλαβείς ακτίνες UV, καταπολεμούν τα σημάδια της γήρανσης και δίνουν απαλή υφή στο δέρμα μας.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 35

10. Λάχανο

Δεν υπάρχει κανένας πιο απλός τρόπος να σας το πω... τρώτε όσο μπορείτε περισσότερο λάχανο!

Θεωρείται κι αυτό μία από τις πιο θρεπτικές τροφές στον πλανήτη. Ένας πολύ εύκολος τρόπος να το καταναλώνετε εκτός από σαλάτες, είναι σε χυμούς.

Περιέχει υψηλές ποσότητες βιταμίνης A, K, C, αντιοξειδωτικά, μέταλλα, φυτικές ίνες και θείο το οποίο δρα ενάντια στο [λιπαρό δέρμα και την ακμή](#).

Επίσης περιέχει μια πρωτεΐνη, την κερατίνη, που είναι απαραίτητη όπως ξέρετε, για υγιή μαλλιά, δέρμα και νύχια. Βοηθά στην υγεία του εγκεφάλου, στην σωστή αρτηριακή πίεση και είναι κατά των πονοκεφάλων και του καρκίνου.

Είναι ιδανική επιλογή για δίαιτα και για απώλεια βάρους αφού έχει ελάχιστες θερμίδες και αποτοξινώνει τον οργανισμό.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 30

11. Καρότα

Τα καρότα είναι ακόμη μια πολύ υγιεινή επιλογή χωρίς θερμίδες.

Είναι γνωστό ότι προστατεύουν την όραση, περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά, βοηθούν την πέψη και διατηρούν υπό έλεγχο τις φυσικές φλεγμονές του σώματος.

Περιέχουν βιταμίνες Α, Β6, C, Κ, κάλιο, φυλλικό οξύ, μαγγάνιο, διαιτητικές ίνες, ενώ είναι ένα φυσικό διουρητικό.

Τα καρότα μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες, σερβίρονται μαγειρεμένα σαν κύριο πιάτο, ή μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αυτόνομα σνακ. Είναι ένα απίστευτα ευπροσάρμοστο φαγητό χαμηλών θερμίδων!

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 42

12. Φρούτα του δάσους

Λέγοντας φρούτα του δάσους, αναφερόμαστε πάντα στο Blueberry, το Raspberry, το Cranberry, το Blackberry και το Φραγκοστάφυλο.

Τα φρούτα του δάσους είναι σπουδαίες πηγές βιταμινών C, Α, Ε, φυτικών ινών, μαγγανίου, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και φυτικών ινών.

Μειώνουν τον κίνδυνο εμφράγματος, καταπολεμούν το στρες, μειώνουν την φθορά των κυττάρων του οργανισμού και διατηρούν σε καλή κατάσταση τις αρτηρίες της καρδιάς.

Είναι όλα τους μια βόμβα αντιοξειδωτικών που βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού, στην απώλεια κιλών και στην αντιγήρανση.

Μπορούμε να τα καταναλώσουμε μόνα τους, συνοδεύοντας το γιαούρτι μας, σε μπάρες δημητριακών ή ετοιμάζοντας ένα λαχταριστό smoothie.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 35

13. Κολοκύθια

Είναι μια εξαιρετική τροφή χωρίς θερμίδες και ένα καταπληκτικό υποκατάστατο ζυμαρικών.

Πλούσια πηγή μαγνησίου, φυτικών ινών, φυλλικού οξέος και βιταμινών Α, Β, Κ, C, καλίου, φωσφόρου, χαλκού, και αντιοξειδωτικών. Όλα τους είναι συστατικά πολύ απαραίτητα για την διατροφή και την υγεία μας.

Τα κολοκυθάκια περιέχουν επίσης λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, τα οποία είναι ισχυρά φυτοθρεπτικά συστατικά που καταπολεμούν πολλές μορφές καρκίνου.

Βοηθούν να διατηρείται χαμηλά η χοληστερίνη, διαθέτουν αντιμικροβιακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, ενώ ρυθμίζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 33

14. Κουνουπίδι

Ακόμη ένα σημαντικό λαχανικό με παρόμοιες ιδιότητες και βιταμίνες με το μπρόκολο, είναι το κουνουπίδι.

Παρέχει στον οργανισμό μας πολλά αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη οφέλη και είναι ακόμη μια πλούσια πηγή βιταμινών K και C. Περιέχει επίσης, 77% της απαραίτητης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης C (η μια μερίδα) και φυλλικό οξύ.

Ο καλύτερος τρόπος για να καταναλώσετε αυτό το λαχανικό είναι να το φάτε ωμό ή ελαφρώς μαγειρεμένο στον ατμό.

Είναι ένα υπέροχο γεύμα χαμηλών θερμίδων από τα τυπικά πράσινα λαχανικά και θα σας προσφέρει μια διαφορετική ποικιλία σε θρεπτικά συστατικά και οφέλη.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 30

15. Βερίκοκα



Η κατανάλωση αυτού του καλοκαιρινού φρούτου καταπραΰνει τα συμπτώματα αϋπνίας, φαρυγγίτιδας, πονοκεφάλων, δυσκοιλιότητας και εντερικών παθήσεων.

Μπορείτε να τα καταναλώσετε κάνοντας χυμό ή smoothie μαζί με άλλα φρούτα ή και λαχανικά για μέγιστη ωφέλεια.

[Μπορείτε να βρείτε ποικιλία μπλέντερ για δημιουργία χυμών εδώ](#)

Τα βερίκοκα περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α, C, Κ, Β3, σίδηρο, φυλλικό οξύ, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και φώσφορο.

Ρίχνουν τον πυρετό, βοηθούν σε περιπτώσεις αναιμίας, είναι ευεργετικά για την όραση και μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικών επεισοδίων.

Βοηθούν στην [αντιμετώπιση της κατάθλιψης](#) και η περιεκτικότητά τους σε λυκοπένιο βοηθά στην προστασία του καρκίνου του προστάτη.

Η βιταμίνη Β12 που περιέχουν τα κουκούτσια του βερίκοκου έχει [ανασταλτική δράση στα καρκινικά κύτταρα](#).

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 51

16. Παντζάρια

Τι να πούμε για αυτή την επιπλέον βόμβα θρεπτικών συστατικών;

Τα παντζάρια θεωρούνται μια σούπερ τροφή και ένα φάρμακο της φύσης, σίγουρα όχι άδικα!

Περιέχουν βιταμίνες C, Α, Β1, Β2, Β6, φώσφορο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, σίδηρο, φυλλικό

οξύ, φυτικές ίνες και κάλιο. Το ένζυμο καταλάση που περιέχουν, είναι από τα πιο βασικά αντιοξειδωτικά ένζυμα ενάντια στις ελεύθερες ρίζες.

Τα παντζάρια βοηθούν στην μείωση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης και αποτρέπουν την οστεοπόρωση και τα εγκεφαλικά επεισόδια. Επίσης, ενισχύουν την σωματική αντοχή σε αθλητές κατά 16%.

Μία πολύ καλή διατροφική επιλογή είναι ο συνδυασμός από χυμός παντζαριού με χυμό μήλου, μπρόκολου, λεμονιού και τσουκνίδας.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 36

17. Πράσο

Παρά το ότι δεν είναι συνήθως από τις βασικές μας επιλογές, το πράσο είναι μια καταπληκτική διατροφική επιλογή με σημαντικά οφέλη για τον οργανισμό.

Είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών C, E, K, B6, μαγγανίου, σιδήρου, ασβεστίου, καλίου, ψευδάργυρου, σεληνίου και αντιοξειδωτικών.

Η κατανάλωση τους έχει σχετιστεί με την μείωση εμφάνισης διαφόρων τύπων καρκίνου. Η ουσία κερκετίνη που περιέχουν τα πράσα βοηθά στην αναστολή καρκινικών όγκων.

Τα πράσα αναστέλλουν τον σχηματισμό θρόμβων, βοηθούν στην καταπολέμηση της αναιμίας και στην μείωση των αγγειακών παθήσεων και των εγκεφαλικών

επεισοδίων.

Είναι προτιμότερο να επιλέξετε βιολογικά πράσα για να κερδίσετε περισσότερα από την γεύση και τα θρεπτικά τους συστατικά.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 61

18. Φασολάκια



Αν ο στόχος σας είναι επίπεδη κοιλιά...τότε πρέπει να εντάξετε οπωσδήποτε τα φασολάκια στην διατροφή σας.

Είναι πηγή βιταμινών Α, C, Κ, Β, ασβεστίου, φωσφόρου, πρωτεϊνών, σεληνίου, καλίου, μαγγανίου,

φυτικών ινών και ιχνοστοιχείων.

Υποστηρίζουν την μνήμη και το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενώ παράλληλα προστατεύουν από τα καρδιαγγειακά νοσήματα και από τον καρκίνο του παχέως εντέρου.

Έχουν αντιοξειδωτική δράση και βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και στην μείωση των επιπέδων χοληστερίνης και του σακχάρου.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 24

19. Μανιτάρια

Τα αγαπημένα μου μανιτάρια αποτελούν μια πραγματική ασπίδα ζωής με σχεδόν θαυματουργές ιδιότητες. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το θεωρούσαν ελιξίριο της αθανασίας.

Έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες Β, D, φυτικές ίνες, κάλιο, σίδηρο, χαλκό, ασβέστιο, φώσφορο, σελήνιο και φυλλικό οξύ.

[Μπορείτε να βρείτε μεγάλη ποικιλία αποξηραμένων μανιταριών εδώ](#)

Τονώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα ώστε να αποφεύγουμε ιώσεις και μολύνσεις και ρίχνουν τα επίπεδα χοληστερίνης και σακχάρου. Βοηθούν στην διατήρηση της ελαστικότητας στις αρτηρίες και συμβάλουν στην σωστή λειτουργία του νευρικού μας συστήματος.

Μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα για καρκίνο του

προστάτη και των μαστών και βοηθούν να χάσουμε κιλά και πόντους.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 13

20. Μαρούλια

Ακόμη κι αν φάτε μεγάλες ποσότητες μαρουλιού δεν πρόκειται να προσθέσετε στην σιλουέτα σας καθόλου κιλά.

Τα μαρούλια περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Α, Κ, και C, όπως επίσης μαγγάνιο, φυλλικό οξύ, κάλιο, μαγνήσιο, χρώμιο και φυτικές ίνες.

Είναι τροφή υψηλής διατροφικής αξίας, αφού βοηθά στον μεταβολισμό της χοληστερόλης και μπορεί να εμποδίσει εγκεφαλικό επεισόδιο ή έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Ηρεμεί το νευρικό σύστημα, αναζωογονεί τα νεύρα του εγκεφάλου και κατευνάζει την ταχυπαλμία και το βήχα. Επιπλέον, βοηθά στην σωστή λειτουργία του μεταβολισμού, στην αρτηριακή υπέρταση, στην δυσκοιλιότητα, στους ρευματισμούς και τα αρθριτικά.

Θερμίδες ανά 100 γρ. = 14

Τελευταίες πινελιές...

Με τις 20 αυτές τροφές που είναι ουσιαστικά χωρίς θερμίδες, μπορείτε να ικανοποιήσετε τις καθημερινές διατροφικές ανάγκες σας χωρίς καθόλου ενοχές.

Αυτό που κάνει ένα τρόφιμο να είναι χορταστικό είναι οι πρωτεΐνες και οι φυτικές ίνες, συστατικά που βρίσκονται σε όλες τις παραπάνω τροφές.

Σίγουρα θα βρείτε να επιλέξετε αρκετές τροφές που θα ευχαριστήσουν το στομάχι σας, χωρίς να επιβαρύνουν καθόλου με θερμίδες το σώμα σας.

Η δική σας επιλογή στις τροφές χωρίς θερμίδες;

Εσείς πόσες από τις παραπάνω τροφές τρώτε καθημερινά; Προτιμάτε κάποιες ιδιαίτερα;

<https://rogmes.gr/20-trofes-xoris-thermides-gia-adyntisma>