

Καλοκαιρινά γλυκά με λίγες θερμίδες, από την Διαιτολόγο-Διατροφολόγο Φωτεινή Κοκκίνου και το nutrimed.gr!

Πόσες φορές έχετε αναρωτηθεί αν αυτό το γλυκό που βλέπετε μπροστά σας και που τόσο πολύ λαχταράτε έχει πολλές θερμίδες; Ή πόσες φορές σας έχει τύχει να υποκύψετε σε κάποιο γλύκισμα και μετά να έχετε τύψεις όλη μέρα ώσπου τελικά να σας βγαίνει ξινό;

Μην μπαίνετε σε αυτή την παγίδα! Κάθε φορά που νιώθετε έτσι, θα σκέφτεστε ότι κανένα τρόφιμο δεν μας παχαίνει από μόνο του. Γι' αυτό άλλωστε και δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα ή τρόφιμα που απαγορεύονται, ακόμα κι αν κάποιος ακολουθεί ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος. Το σημαντικό είναι να τα εντάσσει κανείς στη διατροφή του με έξυπνο τρόπο κάνοντας τους κατάλληλους συνδυασμούς ή αντικαταστάσεις και βάζοντας μέτρο στην ποσότητα αλλά και στη συχνότητα που θα τα προτιμήσει. Το ίδιο ισχύει και για την ομάδα των γλυκών. Προσέχοντας κανείς τη σύσταση αυτών σε θερμίδες, λιπαρά και σάκχαρα ή κάνοντας απλές αντικαταστάσεις τότε μπορεί εύκολα να τα ενσωματώσει στη διατροφή του χωρίς να χαλάσει την προσπάθειά του για ένα καλλίγραμμο σώμα.

Ειδικά τώρα που ο καιρός ανοίγει, ποιος δεν έχει τη διάθεση για ένα καλοκαιρινό γλυκάκι που θα δροσίσει αλλά δε θα 'βαρύνει' το στομάχι; Άλλωστε...

...η δίαιτα θέλει καλοπέραση

Με απλούς και εύκολους τρόπους, λοιπόν, μπορούμε να συνδυάσουμε υλικά και τρόφιμα με ισορροπημένο προφίλ θρεπτικών συστατικών και να φτιάξουμε γλυκίσματα με 200 θερμίδες περίπου ή και λιγότερο, έτσι που να μπορούν να αποτελέσουν άφοβα το απογευματινό μας σνακ. Για παράδειγμα, κατά τη διεξαγωγή μίας

συνταγής μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη ζάχαρη ή μέρος αυτής με κάποιο ολιγοθερμιδικό γλυκαντικό όπως τη στέβια, που είναι 200 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη. Έτσι, και λιγότερη ποσότητα θα χρησιμοποιήσουμε αλλά και οι θερμίδες που θα προσλάβουμε τελικά από αυτήν θα είναι σχεδόν μηδενικές, ενώ από μία κουταλιά της σούπας ζάχαρη θα παίρναμε 60 kcal. Αν μάλιστα, φροντίσουμε ώστε τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε ή τα έτοιμα γλυκά που θα επιλέξουμε να έχουν φυτικές ίνες και να είναι χαμηλά σε λιπαρά τότε βγαίνουμε διπλά κερδισμένοι αφού πέραν της σιλουέτας μας, προσέχουμε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μας αλλά και το λιπιδαιμικό μας προφίλ!.

Γι' αυτό ας βγάλουμε από το συρτάρι το βιβλίο συνταγών που κρύψαμε για να μην παρασυρόμαστε και ας δούμε πώς με απλές αντικαταστάσεις ή καλύτερες πρακτικές μαγειρικής μπορούμε να ενσωματώσουμε τη γλυκιά γεύση στη διατροφή μας, έτσι ώστε και την απόλαυση ενός καλοκαιρινού δροσιστικού γλυκού να μη χάνουμε αλλά και τη σιλουέτα μας να προσέχουμε.

Η πιο κλασική εναλλακτική για ένα δροσιστικό γλύκισμα είναι ημιαποβουτυρωμένο γιαούρτι με φρούτα. Ένα κλασικό επιδόρπιο με τη συνολική θερμιδική του αξία να ανέρχεται περίπου στις 200 θερμίδες.

Τι άλλο όμως μπορούμε να επιλέξουμε για να έχουμε εναλλαγή γλυκών απολαύσεων χωρίς τύψεις στις ίδιες περίπου θερμίδες;

□ **Κέικ με μαρμελάδα:** Φτιάξτε μαρμελάδες με κάποιο ολιγοθερμιδικό γλυκαντικό ή αν δεν έχετε χρόνο προμηθευτείτε έτοιμες μαρμελάδες με χαμηλές θερμίδες χωρίς ζάχαρη. Συνδυάστε τις με μίγμα για κέικ με φυτικές ίνες, χωρίς ζάχαρη ή με ημιαποβουτυρωμένο γιαούρτι 1,5 – 2% λιπαρά. Και στις δύο περιπτώσεις, οι θερμίδες που θα προσλάβετε δεν θα ξεπερνούν τις 150 με 180.

□ **Πολύχρωμες γρανίτες:** Πολτοποιήστε ποικιλία φρούτων, προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού, μέλι ή κάποιο γλυκαντικό για μηδενικές θερμίδες και βάλτε το μίγμα στην κατάψυξη. Απολαύστε

το οποιαδήποτε ώρα της μέρας προσθέτοντας 3 – 4 τεμάχια ξηρών καρπών ή αποξηραμένων φρούτων. Η συνολική θερμιδική αξία 1 μεγάλου ποτηριού θα είναι περίπου 180 με 200 θερμίδες.

□ **Παγωτά για μικρούς και μεγάλους:** Γιατί να απορρίψει κάποιος την απόλαυση ενός παγωτού αφού υπάρχει πλέον τρόπος να αποφύγει τις πολλές θερμίδες και τα λιπαρά που προσδίδει ένα κοινό παγωτό; Φτιάξτε μόνοι σας σπιτικό παγωτό χρησιμοποιώντας έτοιμο μίγμα με στέβια, χαμηλό σε λιπαρά και πλούσιο σε φυτικές ίνες. Και αν θέλετε πιο έντονη γεύση μπορείτε να προσθέσετε σιρόπι σοκολάτας, 3 – 4 τεμάχια ξηρών καρπών ή παγωμένα αποξηραμένα φρούτα. Η συνολική θερμιδική αξία του παγωτού σας θα φτάσει τις 130 – 140 θερμίδες.

□ **Κρέμα μους φρούτων:** Τι χρειάζεστε για να απολαύσετε μία μους μπανάνα, βερίκοκο ή φράουλα; $\frac{1}{2}$ κουτί ημιαποβουτυρωμένο γάλα (καλύτερα όχι φρέσκο), 1 κουταλιά της σούπας από κάποιο ολιγοθερμιδικό γλυκαντικό, όπως στέβια σε σκόνη, 1 ποτήρι χυμό φρούτων ανακατεμένο σε 1 φακελάκι ζελέ χωρίς ζάχαρη ή ζελέ light, καλή ψύξη και έτοιμο το γλυκό σας με μόλις 180 – 190 θερμίδες!

Αν αποφύγετε, λοιπόν, τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες και λιπαρά όπως είναι το βούτυρο ή η κρέμα γάλακτος και αντί αυτών προτιμήσετε προϊόντα χαμηλά σε θερμίδες, μειωμένα σε λιπαρά και με μη θερμιδογόνες γλυκαντικές ύλες μπορείτε να φτιάξετε πολλές συνταγές που παλαιότερα θα σας προβλημάτιζαν φέρνοντας ισορροπία στο γλυκό σας τόσο θερμιδικά όσο και θρεπτικά!

Αυτό το καλοκαίρι, λοιπόν, κλείστε το μάτι στις γλυκές απολαύσεις χωρίς τύψεις!

Συγγραφείς: [Κοκκίνου Φωτεινή](#)

http://www.nutrimed.gr/gia_ka8e_stigmi/kalokairi/kalokairina_g_luka_me_liges_8ermides.html