

Μικρές αντικαταστάσεις τροφίμων... για μεγάλα οφέλη, από την Διαιτολόγο - Διατροφολόγο Ειρήνη Βότση και το mednutrition.gr!

Ένα γνωστό γνωμικό λέει πως 'ουδείς αναντικατάστατος' και θα συμφωνήσω προσθέτοντας πως και στη διατροφή όπως και στη ζωή ισχύει κάτι αντίστοιχο! Μπορείτε εύκολα να κάνετε μικρές αντικαταστάσεις τροφίμων στα γεύματα της ημέρας σας προσφέροντας στον οργανισμό σας μεγάλα οφέλη!

Όταν αναφερόμαστε σε αντικαταστάσεις τροφίμων εννοούμε πως επιλέγοντας πιο υγιεινές εναλλακτικές στην προσπάθεια να φτιάξετε τα ημερήσια γεύματά σας, τρώτε πιο υγιεινά και υιοθετείτε ένα πιο ισορροπημένο τρόπο ζωής που θα σας οδηγήσει με μαθηματική ακρίβεια σε απώλεια κιλών ή στη διατήρηση αυτών που έχετε ήδη χάσει.

Θυμηθείτε, μικρές αλλαγές στη διατροφή σας μπορούν να φέρουν μεγαλύτερες και βέλτιστες αλλαγές στην υγεία σας!

Είτε προσπαθείτε να χάσετε βάρος, είτε βρίσκεστε στην προσπάθειά του να διατηρήσετε το υπάρχον βάρος σας ή αυτό που χάσατε, χρειάζεται να προσέξετε 3 πράγματα:

1. την ποιότητα του τροφίμου που επιλέγετε,
2. τη μερίδα σερβιρίσματος του συγκεκριμένου τροφίμου που ετοιμάζετε να καταναλώσετε και
3. την φυσική σας δραστηριότητα.

Για παράδειγμα μπορείτε να επιλέγετε τη ψητή μορφή ενός τροφίμου σε σχέση με την τηγανιτή, να σερβίρετε την τροφή αυτή έχοντας ως μεζούρα την παλάμη σας ή τη γροθιά σας και

συγχρόνως στον ελεύθερο χρόνο σας να περπατάτε $\frac{1}{2}$ ώρα ημερησίως από το να κάθεστε μπροστά από την τηλεόραση, όλες οι παραπάνω μικρές αλλαγές θα σας επιφέρουν μελλοντικά μεγάλα οφέλη.

Γνωρίζετε πως, εάν παράλληλα με το πρόγραμμα διατροφής που ακολουθείτε, αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα, θα έχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σε σχέση με το να κάνετε μόνο γυμναστική χωρίς να προσέχετε τη διατροφή σας ή μόνο να περιορίσετε τις θερμίδες που προσλαμβάνετε ημερησίως χωρίς να ασκήστε καθόλου;

Δε θέλει κόπο... θέλει τρόπο!

Ας δούμε στην πράξη ανά γεύμα τις αλλαγές που μπορείτε να κάνετε καθημερινά και προσπαθήστε να τις εφαρμόσετε την επόμενη φορά βγαίνοντας κερδισμένοι και πιο υγιείς!! Με αυτές τις μικρές αντικαταστάσεις και χωρίς να νιώθετε ότι κάνετε μεγάλες θυσίες και ότι στερείστε μπορείτε να εξοικονομήσετε αρκετές θερμίδες και να εμπλουτίσετε τα γεύματά σας σε θρεπτικά συστατικά!

Πρωινό

ΑΝΤΙ ΓΙΑ	ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ
Πλήρες γάλα ή γιαούρτι	Ημι-αποβουτυρωμένο γάλα ή γιαούρτι
Δημητριακά πρωινού υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά	Δημητριακά ολικής αλέσεως* με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά
Σταρένιο ψωμί/ κριτσίνια/ παξιμάδι/ φρυγανιές	Ολικής αλέσεως ή πολύσπορο ψωμί/ κριτσίνια/ παξιμάδι/ φρυγανιές
Επάλειμμα σοκολάτας	Ταχίνι με μέλι
Πλήρες τυρί	Τυρί με χαμηλά λιπαρά

**Όσον αφορά τα δημητριακά πρωινού μην διστάσετε να συγκρίνετε τις διατροφικές ετικέτες, οι διαφορές θα σας εκπλήξουν!*

Μεσημεριανό

ΑΝΤΙ ΓΙΑ	ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ
Τηγανιτές πατάτες	Βραστές ή ψητές ή πουρέ
Τηγανιτό κρέας	Βραστό ή ψητό
Μπέικον	Γαλοπούλα
Λουκάνικα ή παϊδάκια	Κοτόπουλο (χωρίς πέτσα), μοσχάρι, χοιρινό (αφαίρεση ορατού λίπους)
Ψαροκροκέτες	Φρέσκο ψάρι
Τόνος λαδιού	Τόνος νερού
Κανονικά ζυμαρικά	Ολικής αλέσεως ζυμαρικά
Λευκό ρύζι	Καστανό ρύζι
Λευκή σάλτσα με κρέμα γάλακτος	Κόκκινη σάλτσα λαχανικών
Σαλάτες με λιπαρές dressing ή τηγανιτά λαχανικά	Σαλάτες ωμές ή βραστές με μπαλσάμικο ή λεμόνι και ελαιόλαδο
Θαλασσινά τηγανιτά	Θαλασσινά ψητά ή βραστά
Κουσκούς	Κινόα
Ψίχουλα ψωμιού στο μπιφτέκι	Βρώμη
Σοτάρισμα στο λάδι	Σοτάρισμα στο νερό
Ομελέτα στο τηγάνι	Ομελέτα φούρνου
Κρουτόν στη σαλάτα	Ανάλατους ξηρούς καρπούς
Αγελαδινό Βούτυρο	Φυτική μαργαρίνη ή Ελαιόλαδο

Fast food

ΑΝΤΙ ΓΙΑ	ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ
Πίτσα σπέσιαλ	Πίτσα μαργαρίτα ή λαχανικών
Σουβλάκι με γύρο χοιρινό	Σουβλάκι με πίτα αλάδωτη και καλαμάκι κοτόπουλο

Πενιρλί/ καλτσόνε	Τοστ με ψωμί ολικής αλέσεως
Τυρόπιτα εμπορίου	Σπιτική τυρόπιτα

Σνακ

ΑΝΤΙ ΓΙΑ	ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ
Αλατισμένους ξηρούς καρπούς	Ανάλατους ξηρούς καρπούς
Πατατάκια, γαριδάκια	Σπιτικά ποπ κορν
Κομπόστα/χυμούς φρούτων	Φρέσκα φρούτα εποχής
Κέικ σοκολάτας	Κέικ απλό

Υγρά/ Ροφήματα/ Ποτά

ΑΝΤΙ ΓΙΑ	ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ
Σοκολάτα με πλήρες γάλα και σαντιγί	Κακάο με ημι-αποβουτυρωμένο γάλα
Καφές με ζάχαρη, πλήρες, αφρόγαλα, σαντιγί, σιρόπι	Καφές σκέτος ή με υποκατάστατο ζάχαρης και ημι-αποβουτυρωμένο γάλα
Κοκτέιλς	Μπύρα, κρασί
Χυμούς	Φρέσκα φρούτα

Διάφορα

ΑΝΤΙ ΓΙΑ	ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ
Κανονική μαγιονέζα	Μαγιονέζα με χαμηλά λιπαρά ή μουστάρδα
Κρέμα γάλακτος	Dressing γιαουρτιού
Παγωτό	Σορμπέ φρούτων/ γρανίτα/ παγωμένη μπανάνα
Σοκολάτα γάλακτος	Μαύρη σοκολάτα
Παγωτό σε χωνάκι ή βάφλα	Παγωτό σε κυπελάκι

Παγωτό παρφέ, στρατσιατέλα κτλ	Παγωτό με απλές γεύσεις όπως βανίλια, φράουλα
Ζάχαρη	Μέλι

Ο στόχος αυτής της προσπάθειας αντικατάστασης τροφίμων είναι να τρώτε λιγότερο από τα ανθυγιεινά τρόφιμα και περισσότερο από τα υγιεινά, λαμβάνοντας συγχρόνως λιγότερα κορεσμένα λιπαρά, λιγότερη ζάχαρη και κατ' επέκταση λιγότερες θερμίδες, ενώ παράλληλα θ' αυξήσετε την ποιότητα της διατροφής σας καταναλώνοντας τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που θα βελτιώσουν την υγεία σας.



■ [ΕΙΡΗΝΗ ΒΟΤΣΗ](#) Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Η Βότση Ειρήνη – Χρυσοβαλάντου είναι Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, αυτή την περίοδο ακολουθεί μεταπτυχιακές σπουδές με εξειδίκευση στην Κλινική διατροφή. Εργάζεται στο διαιτολογικό γραφείο που διατηρεί στη Λήμνο απ' το 2009.

[Γνωρίστε την αρθογράφο](#)

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/15779-mikres-antikatastaseis-trofimon-gia-megala-ofeli>