

Gusturi fine, calorii putine

Articol de: anca axenia

Ti se pare un chin sa mananci doar "bunatati" sanatoase si sa slabesti vazand cu ochii? Ei bine, nu e cazul sa-ti plangi de mila - noi am facut ce e mai greu...

Gustari

Gustarile sunt bune, pentru ca ajuta la mentinerea constanta a nivelului glicemic si reduc riscul alimentarii in exces la masa urmatoare. Nu trebuie decat sa-ti alegi gustarile in mod inteligent.

- O mana de alune (25 g) contine 141 de calorii. Inlocuieste alunele cu 10 masline (30 de calorii). - 111 calorii diferenta
- Si batonul de cereale (cu ciocolata, fructe si alune, 278 calorii) are, la randul lui, inlocuitori mult mai inofensivi din punct de vedere caloric - sase caise uscate (80 calorii). - 198 calorii diferenta
- Doua rondele de orez expandat sau doi biscuiti din ovaz sunt foarte buni, dar nu cu branza grasa, tip Cheddar (250 calorii), ci cu branza degresata si sos de rosii (150 calorii). - 100 calorii diferenta
- Croissantul cu crema ori cel simplu (280 calorii) poate fi inlocuit cu un baton cu cereale integrale cu fructe (215 calorii). - 65 calorii diferenta
- Painea prajita cu usturoi e foarte buna (300 calorii, doua felii), dar si mai buna este cea cu sos de rosii (doua felii bagheta frantuzeasca, cu salsa, 180 calorii). - 120 calorii diferenta
- Nu inmuia fulgii tortilla (de porumb) in sos de smantana (300 calorii), ci in sos de rosii cu ierburi aromate (150 calorii). - 150 calorii diferenta

Fel principal

- Ca alternativa la sosul de pesto (cu smantana, 228 cal./3 linguri), poti folosi bulion de rosii si iaurt degresat, in proportii egale (109 cal., aceeasi cantitate). - 119 calorii diferenta
- 100 g friptura de vita la gratar are doar 120 calorii, in timp ce aceeasi carne tocata invelita in foi de placinta are 224 calorii, iar prajita, impreuna cu o chifla - 410 calorii! Cu o portie de cartofi prajiti, masa de pranz creste spectaculos la 670 de calorii. - 104 calorii diferenta
- Farfuria cu spaghetti carbonara (600 calorii) poate fi inlocuita cu una de spaghetti simple, cu sos salsa (de rosii), 360 calorii. - 240 calorii diferenta

- Pestele fiert sau copt pe gratar, cu unt (100 g file de cod, 96 calorii), contine mai putine calorii decat cel prajit (199 calorii) si este un fel de mancare mult mai sanatos. - 103 calorii diferenta
- 200 g de pui cu sos curry are 410 calorii. Daca inlocuiesti jumatate din portia de pui cu orez fiert, consumul de calorii se reduce la 288. - 122 calorii diferenta
- Redu consistenta si aportul de calorii al maionezei (100 g, 691calorii), amestecand-o cu iaurt degresat, in proportii egale. Si mustarul (100 g, 140 calorii) este un bun inlocuitor partial sau total al maionezei. Condimenteaza sosurile cu ierburi proaspete, lipsite de calorii. - 551 calorii diferenta

Fast-food

Daca tot ai ajuns aici, ia o salata (coleslaw, 130 calorii). Cartoful copt (280 calorii) nu este mai sarac in calorii decat un hamburger (252 calorii) si foarte aproape de cheeseburger (300 calorii) sau aripioare condimentate (300 calorii).

Sandvisuri si salate

- Salamul si carnatii sunt foarte bogati in calorii (491 calorii/100 g salam porc) fata de sunca (120 calorii/100 g) conservata ori afumata (94 calorii). - 371calorii diferenta
- Inlocuieste sandvisul cu sunca (300 calorii) cu o felie de paine prajita cu ou fiert (200 calorii) ori cu fasole batuta (220 calorii). - 100 calorii diferenta
- Salata de ton (300 calorii) e mai saraca in calorii decat cea (verde, cu rosii) cu bacon (450 calorii). - 150 calorii diferenta
- Somonul cu castraveti (300 calorii) este mai sarac in calorii decat crevetii cu avocado (420 calorii). - 120 calorii diferenta
- Daca iti place omleta, nu uita ca simpla (2 oua, 220 calorii) e de doua ori mai saraca in calorii decat cea cu branza (470 calorii). - 250 calorii diferenta
- Inlocuieste salata Cezar (cu pui, 600 calorii), cu o portie de pui (200 g) la gratar, fara sosul alb (350 calorii). - 250 calorii diferenta

Deserturi

- O lingurita cu miere (48 calorii) este mai buna pentru sanatate si mai saraca in calorii decat una cu crema de ciocolata si alune (88 calorii). - 40 calorii diferenta
- Iaurtul cu fructe (200 calorii/100 g, integral) este sarac in calorii (in special variantele degresate), dar nu e intotdeauna si cea mai buna alegere. Spuma (mousse) de fructe si cea de ciocolata sunt foarte usoare (100-120 calorii/100 g) si incomparabil mai reduse in calorii fata de clatite

(300 calorii/100 g). - 200 calorii diferenta

- Inlocuieste iaurtul de piersici (degresat, 100 calorii) cu un jeleu de fructe fara zahar (9 calorii). - 91 calorii diferenta

- In general, ciocolata cu lapte (530 calorii/100 g) este mai bogata in calorii decat aceeasi cantitate de rahat turcesc (295 calorii). - 235 calorii diferenta

Bauturi

Un suc, o cafea, un ceai cu zahar - bauturile vin cu aportul propriu de calorii, care poate trece neobservat foarte usor. Pe langa faptul ca unele lichide sunt bogate in calorii, nici nu sunt atat de satioase ca si hrana solida - unele chiar stimuleaza apetitul!

- Inlocuieste cana cu lapte integral (pasteurizat, 135 calorii) cu o varianta de lapte degresat (70 calorii) ori semidegresat (92 calorii). - 65 calorii diferenta

- Renunta la cele trei pahare cu vin alb pe saptamana (255 calorii) pentru aceeasi cantitate de gin cu apa tonica, fara zahar (150 calorii). - 105 calorii diferenta

Alege light

- Poti sa bei o sticla de Coca-Cola (250 ml), care are 100 de calorii sau, daca esti la dieta, una de Coca-Cola light, de numai 1 calorie... - 99 calorii diferenta

100 de calorii inseamna 1 sticla de 250 ml Coca-Cola, 50 g caise uscate, 15 g ciocolata cu lapte si alune, doua mere mari sau... 38 de sticle Coca-Cola light!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

