

Sterge grasimea din meniu

Articol de: anca axenia

Un regim alimentar sarac in grasimi reduce riscul bolilor de inima, cancer si diabet. Elimina grasimea din meniul zilnic si organism.

25 Reguli de bun-simt

1. Fii atenta la sticla de ulei - de obicei, cand o apleci, se strecoara un pic mai mult ulei decat intentionai sa torni in salata. Cumpara un dop cu picurator, sau si mai bine, masoara cu lingurita. Cea mai buna alegere este cel de masline, extravirgin (cat mai putin rafinat)
2. Iti plac sosurile albe? La prepararea lor foloseste doar lapte degresat, eventual lapte din soia, in nici un caz frisca lichida sau smantana grasa.
3. Cele mai multe gustari si sandvisuri gata preparate, din localurile fast food, contin maioneza si unt. Asadar, verifica continutul de grasimi specificat pe eticheta - varianta ideala este cea sub 5%.
4. Pentru piureul de cartofi foloseste doar lapte degresat si asezoneaza-l cu patrunjel proaspat si cu o lingura de mustar, in loc de clasica lingura de unt. Daca iti lipseste savoarea untului, pune in piure doua picaturi de esenta de unt (in fiole Dr. Oetker) sau adauga smantana proaspata, degresata.
5. Atunci cand vrei sa faci un sos pentru paste, alege mai degraba varianta pe baza de rosii sau legume, decat pe cea cu smantana ori branza. La sfarsit, presara cate o lingura de parmezan peste fiecare portie, in loc sa amesteci parmezanul cu toata cantitatea de paste.
6. Cand ai chef de "rontaieli", alege floricele fara adaos de unt, alune caju - in loc de alune, prajiturele din pandispan - in loc de briose, saratele

fara grasimi - in loc de pateuri cu branza.

7. Pestele este cea mai buna alegere pentru un pranz cu continut redus de grasimi. Si supele sunt bune, desi alternativele din plic sunt de obicei mai bogate in grasimi decat cele facute in casa ori la restaurant.

8. Pentru gratar, cumpara fileuri fara grasime si unge cu ulei de masline bucata de carne, nu tigaia in care le prepari.

9. Prajirea in tigaie este o modalitate sanatoasa de preparare, daca stii cum sa o faci. Nu turna ulei din belsug de la inceput. O lingura de ulei de floarea-soarelui sau de masline in tigaia gata incinsa ar trebui sa fie suficient pentru un sote de legume.

10. Unele mancaruri se pot degresa foarte usor dupa racire. Aduna cu grija stratul de grasime solidificata, de la suprafata supelor, ciorbelor, piftiei etc., inainte de a le reincalzi sau consuma ca atare.

11. Carnea de porc tocata, folosita pentru umpluturi sau paste, este suficient de grasa pentru a fi rumenita in tigaie fara un adaos de grasime, ci doar cu putina apa si in suc propriu.

12. Nu rumeni ceapa in untdelemn inainte de a o adauga in supe sau mancaruri. Pune-o, cu putina apa, pe foc mic si amesteca incontinuu pana cand se inmoaie.

13. Inlocuieste iaurtul de fructe si cremele de branza cu iaurtul natural degresat si branza de vaci proaspata, degresata. Alege variante simple, in care poti sa adaugi propriile ingrediente: sirop din dulceata de visine sau miere, plus fructe proaspete. Nu uita ca "aromele" din iaurturi semnaleaza de obicei si prezenta unor cantitati mai mari de zahar, chiar daca reduse in grasimi.

14. Creste-ti ratia de cereale integrale si boabe (linte, fasole) - sunt

alimente sarace in grasimi si bogate in fibre, care elibereaza incet energie, dandu-ti senzatia de satietate. Incearca o masa de somon la gratar sau pui la rotisor cu o garnitura de naut din conserva sau mazare, cu rosii proaspat tocate, ceapa verde, cimbru si piper negru, sotate in doua lingurite ulei de masline si cateva picaturi de zeama de lamaie.

15. Nu scoate laptele si lactatele din meniul zilnic - cantitatea de calciu continuta in ele te protejeaza excelent de aparitia osteoporozei. Nu uita ca cei mici au nevoie de lapte integral, care contine in jur de 3,9% grasime.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

