

Η ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

για να ακολουθούμε μία ισορροπημένη διατροφή σε λίπη, σάκχαρα και θερμίδες που θα μας βοηθήσει να χάσουμε βάρος

ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ τρόφιμα που μπορούμε να καταναλώνουμε χωρίς περιορισμό	όλα τα πράσινα λαχανικά, ντομάτες, ψητό άσπρο ψάρι, φουντούκια, καρύδια, κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα, πρόβειο γιαούρτι σούπες λαχανικών (χωρίς πατάτα), αγελαδινό γάλα & γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, κοτόπουλο, κουνέλι, χρωματιστά ωμά λαχανικά, αυγό βραστό μήλα, φασολάκια, σίκαλη (σπόροι), κόκκινα φασόλια, πορτοκάλια, κεράσια, λιπαρά ψάρια, φακές, ωμά καρότα, άπαχο κρέας, άπαχο τυρί
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΖΩΝΗ τρόφιμα που μπορούμε να καταναλώνουμε σε κανονικές ποσότητες	κριθάρι, αχλάδια, πολύσπορα δημητριακά, μακαρόνια ολικής άλεσης, άγουρες μπανάνες, αρακά, πολύσπορο ψωμί, ρεβύθια, βρασμένο λάχανο, κίτρινα τυριά, σως βινεγκρέτ σταφύλια, άσπρα μακαρόνια, πλιγούρι, σιτάρι, δαμάσκηνα, παντζάρια, ροδάκινα, τوست (με μαύρο ψωμί, άπαχο ζαμπόν και τυρί) αλεύρι σίτου, μαύρο ρύζι, σταφίδες, τηγανιτό ψάρι, ζαμπόν, τηγανιτά αυγά, άσπρα φασόλια, φιστίκια αιγίνης, φρουκτόζη, λεπτή πίτσα με τυρί/ντομάτα
ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ τρόφιμα που μπορούμε να καταναλώνουμε σε μικρές ποσότητες	νιφάδες βρώμης, καλαμπόκι, ώριμες μπανάνες, μακαρόνια καρμπονάρα, πίτσα με χοντρή ζύμη, μούσλι, ταραμά, κρέμα γάλακτος, λάδι, βούτυρο, μακαρόνια με κιμά βρασμένα καρότα, βερίκοκα, τσιπς, ομελέτα, μπάρες δημητριακών, μέλι, άσπρο ρύζι, μπισκότα τύπου digestive, αλλαντικά, λουκάνικα, μαρμελάδες, μαργαρίνη, γλυκοπατάτα ζάχαρη, σιρόπια, κόκκινο κρασί, άσπρο ψωμί, φρυγανιές, πατάτες, φιστίκια αράπικα, σοκολάτα
σε πολύ μικρές ποσότητες	αλκοολούχα ποτά, ψημένες νιφάδες ρυζιού και καλαμποκιού, μαλτόζη, λευκή μπαγκέτα, προβρασμένο άσπρο ρύζι, γλυκόζη, ζαχαρωτά, γλυκά, σαντιγύ, συσκευασμένα αλμυρά σνακς

Χρειάζεται να τρώμε 5 ισορροπημένα γεύματα μέσα στην ημέρα, τα οποία θα μας δώσουν τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία, που θα κρατούν το μεταβολισμό σε εγρήγορση και τον οργανισμό μας υγιή.

Υδατάνθρακες

- Φρούτα
- Λαχανικά
- Ψωμί
- Όσπρια
- Πατάτες
- Μέλι
- Δημητριακά
- Γλυκά (σοκολάτες, παγωτά, καραμέλες, κέικ, μπισκότα)

Πρωτεΐνες

- Κρέας
- ψάρια
- γάλα
- τυρί
- γιαούρτι
- πουλερικά
- όσπρια
- λαχανικά



Τα **λαχανικά** τα τρώμε ωμά σε σαλάτες ή μαγειρεμένα. Από άλλα τρώμε τα φύλλα (μαρούλι) και από άλλα τρώμε τις ρίζες (καρότο) ή τους βολβούς (κρεμμύδι). Μπορεί ακόμα να τρώμε τα λουλούδια (κουνουπίδι) ή τους καρπούς (φασολάκια).

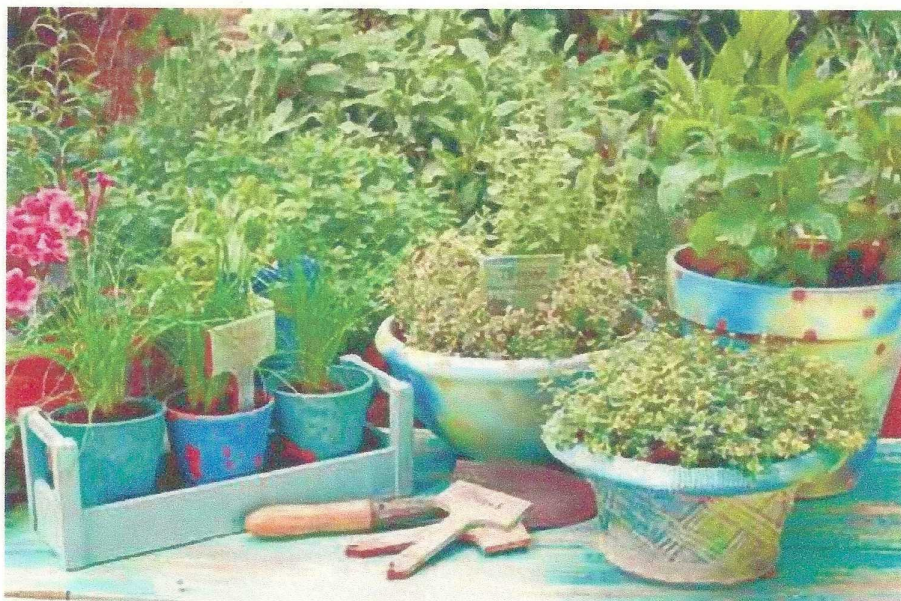


Τα φρούτα τα τρώμε φρέσκα ή ξερά,
πίνουμε χυμούς ή φτιάχνουμε
μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού
από αυτά.



Τους σπόρους του σιταριού και άλλων
δημητριακών τους αλέθουμε και
κάνουμε αλεύρι και σιμιγδάλι. Με αυτά
φτιάχνουμε ψωμί, ζυμαρικά κ.α.





Με τα **αρωματικά φυτά** κάνουμε πιο νόστιμα τα φαγητά (ρίγανη, μπαχαρικά). Κάποια από αυτά τα πίνουμε σαν ροφήματα (τσάι, χαμομήλι, κακάο).