

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ



Η σαλάτα είναι το πιάτο με τα χίλια πρόσωπα. Μπορεί να είναι ένα απλό πιάτο λαχανικών ή να αποτελέσει από μόνη της ένα κυρίως γεύμα με τρόφιμα από όλες τις ομάδες. Αν χρησιμοποιήσουμε τη φαντασία μπορούμε να δημιουργήσουμε πολύ εύγεστες και υγιεινές συνταγές.

Αυτό που θα πρέπει να προσέξουμε είναι ότι η σαλάτα δεν είναι πάντα μια υγιεινή επιλογή με χαμηλές θερμίδες που βοηθάει στη δίαιτα μας. Υπάρχουν σαλάτες που ξεπερνούν σε θερμιδικό περιεχόμενο τις 1000 θερμίδες και είναι πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά οξέα που είναι επιζήμια για τον οργανισμό μας.

### ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Το **κύριο συστατικό** της σαλάτας θα πρέπει να είναι **ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά**. Τα λαχανικά είναι τρόφιμα τα οποία εφοδιάζουν τον οργανισμό μας με πολύτιμα στοιχεία για την καλή λειτουργία του όπως βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά. Τα λαχανικά καλό θα είναι να κόβονται σε μεγάλα κομμάτια καθώς έτσι υπάρχει μικρότερη απώλεια θρεπτικών συστατικών. Επίσης, προτιμήστε λαχανικά εποχής καθώς είναι πιο θρεπτικά αλλά και πιο οικονομικά. Επιλέξτε λαχανικά με έντονα και διαφορετικά χρώματα για διαφορετικά θρεπτικά συστατικά.
- Όταν προσθέτουμε **πρωτεΐνη** στη σαλάτα, τότε αυτή μπορεί να αποτελέσει ένα κυρίως γεύμα. Καλές πηγές πρωτεΐνης είναι το κοτόπουλο χωρίς πέτσα, η γαλοπούλα, το ψάρι, τα αυγά, και το άπαχο μοσχάρι. Αν θέλετε να αποφύγετε τα ζωικά προϊόντα μπορείτε να προσθέσετε όσπρια

όπως οι φακές. Αποφύγετε την προσθήκη λιπαρών κρεάτων, μπέικον, σαλαμιού, λουκάνικων όπως και τηγανιτών κρεατων π.χ. κοτόπουλο πανέ.

- Να είστε λίγο **προσεκτικοί με τα επιπλέον υλικά** που προσθέτετε καθώς μπορεί να είναι υγιεινά αλλά μπορεί να προσθέτουν επιπλέον θερμίδες για παράδειγμα 2 κ.σ. κολοκυθόσποροι αποδίδουν 148 θερμίδες.
- Κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν σαλάτα μόνο αν τη φορτώσουν με σάλτσες. Δυστυχώς, κάποιες sauce μπορεί να μεταμορφώσουν μια σαλάτα σε ένα ανθυγιεινό πιάτο. ¼ φλ. μιας λιπαρής σάλτσας μπορεί να αποδώσει ακόμη και 250 θερμίδες. Φτιάξτε μόνοι σας ωραίες **σάλτσες με βάση το γιαούρτι ή ακόμη την απλή αλλά κατά τα άλλα εύγευστη βινεγκρέτ.**