



ΠΩΣ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΕΝΑ ΓΡΗΓΟΡΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΓΕΥΜΑ!





Καραμανέας Ιωάννης
Diploma in Health Studies
Certification in Human Health
Certification in Diet & Nutrition/Healthy Living
Certification in Physical Education-Fitness Training Principles & Methods
Specialization in Workout & Training Apps



ΠΩΣ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΕΝΑ ΓΡΗΓΟΡΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΓΕΥΜΑ!

**1^ο
ΒΗΜΑ**

Κάντε μία επιλογή από την κάθε στήλη κάτω (στα λαχανικά, μπορείτε να επιλέξετε περισσότερα):

Πρωτεΐνη	Λαχανικά	Υδατ/κες	Λίπος
Κοτόπ/λο Κρέας Χοιρινό Φασόλια Όσπρια Ψάρια Σολομός Τόνος Γαρίδες Μοσχάρι Γαλοπ/λα Γιαούρτι	Μαρούλι Σπανάκι Μπρόκολο Καρότα Κολοκύθια Λαχανάκια Πιπεριές Ντομάτες Αγγούρια Λάχανο Σπαράγγ. Ανάμικτα Σαλάτες	Κινόα* Κριθάρι* Γλυκοπατ*. Καλαμπόκι Αρακάς Πουρές Ζυμαρικά ολικής Καστανό ρύζι* Άγριο ρύζι Μπασμάτι Ψωμί ολικής Ψωμί σίκαλης Φασόλια* Τορτίγια ολικής*	Αβοκάντο Λάδι ελιάς* Λάδι κανόλα* Βούτυρο Καρύδια* Φυστίκια Αμύγδ.* Λιν/σπορ. Λινέλαιο
			

*Οι τροφές με αστερίσκο, είναι οι καλύτερες επιλογές!

Κατανοήστε τις ποσότητες των μερίδων σας:

**2^ο
ΒΗΜΑ**

Πρωτεΐνη	Λαχανικά	Υδατάνθρακες	Λίπη
			
85-90 γρ. ή μία παλάμη	1 φλυτζάνι ή μία γροθιά	$\frac{3}{4}$ του φλυτζανιού ή μία κούφτα	1 κουτάλι ή ένας αντίχειρας

Θα χρειαστεί να ρυθμίσετε τις μερίδες σας πάνω ή κάτω, αναλόγως του φύλου, ηλικίας, δραστηριοτήτων, πόσο συχνά τρώτε και των στόχων του βάρους σας!

Τα τρόφιμα σας θα πρέπει να είναι γευστικά, για να σας ωθούν να συνεχίσετε!

Επιλέξτε τα μπαχαρικά που σας αρέσουν από τα παρακάτω:

Μεξικάνικο:

Κορίανδρος, κύμινο, ρίγανη, σκόνη σκόρδου, κανέλα, σκόνη τσίλι

Ιταλικό:

Βασιλικός, σκόνη σκόρδου, μέντα, ρίγανη, ματζουράνα, μαϊντανός

Καγιέν:

Πιπέρι καγιέν, πάπρικα, θυμάρι, δενδρολίβανο, δάφνη

Ταϊλανδέζικο:

Βασιλικός, κύμινο, σκόρδο, τζίντζερ, κουρκούμη, κάρδαμο, κάρρυ

Ινδικό:

Πιπέρι καγιέν, δάφνη, κάρδαμο, κανέλα, κορίανδρος, κύμινο, πάπρικα, τζίντζερ, κουρκούμη, κάρρυ, garam masala, μοσχοκάρυδο

Μέση Ανατολή:

Δάφνη, κάρδαμο, κανέλα, κύμινο, τζίντζερ, κορίανδρος, ρίγανη, σκόνη σκόρδου, za'atar, γαρύφαλο

Μεσογειακό:

Δάφνη, κάρδαμο, βασιλικός, κανέλα, τζίντζερ, κορίανδρος, ρίγανη, γαρύφαλο, θυμάρι

Μαγειρέψτε!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΕΛΕΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΓΕΥΜΑ!

Αρχίζετε να μαγειρεύετε στο μακρύτερο δυνατό χρόνο, ώστε να μπορείτε να φτιάχνετε άλλες τροφές ώσπου να γίνει το φαγητό.

Προσθέστε το υγιεινό λίπος ενώ μαγειρεύεται το φαγητό για καλύτερη γεύση.

Προσθέστε τα μπαχαρικά σας κατά το μαγείρεμα, για να απορροφηθούν οι γεύσεις καλύτερα.

Προσθέτοντας σκελίδες σκόρδου με το κέλυφος στο τηγάνι μαζί με τις πρωτεΐνες σας, θα προσθεσει έξτρα υπέροχη γεύση!

Γαρνίρετε τα γεύματά σας στο τέλος με τριμμένους ξηρούς καρπούς, μαϊντανό και λεμόνι.