

פסח - האכה ה-11 של הדיאטה? לא ההכרח!!!



היו פעילים גם בזמן הארוחה! כשעדיין יושבים מול השולחן, הפיתוי להמשיך לאכול (למרות ששבענו...) גדול. עזרו למארחים, כך תעסיקו את עצמכם ולא באכילה. שלא לדבר על העזרה הגדולה למארחים..

אם התארחתם, השתדלו שלא לקחת עמכם שאריות מהארוחה, ואם אתם המארחים, עשו את ההיפך.. ציידו אותם בשאריות הארוחה.

ה"מוקשים" העיקריים בפסח:

עוגיות קוקוס או בוטנים:

"פצצת" קלוריות שמגיעה בעיקר משומן - חלקו הגדול רווי. מכילה כ-100 קלוריות. אם אוהבים ולא רוצים לוותר, ניתן לשלב אותה בתפריט כארוחת ביניים עם קפה. להחליט על צוגייה אחת ביום ולא יותר!

מצה עם שוקולד:

יכולה להגיע ל-300 קלוריות. מומלץ ביותר לאכול מצה קלה בלבד (מחצית מהקלוריות) עם 2 כפיות ממרח שוקולד (מומלץ רגיל כגון "השחר" ולא עתיר כמו "נוטלה"... גם כאן, ניתן לאכול פעם ביום כארוחת ביניים - מכילה 150 קלוריות.

גפילטע פיש:

מכיל 150 - 100 קלוריות. מומלץ להסתפק באחד בלבד.

קניידלעך:

מכיל 100-60 קלוריות, מומלץ להסתפק באחד.

"מצהבריי" (ביצה מטוגנת עם מצה):

מכילה הרבה שמן ולעיתים גם חלב ו/או סוכר. מנה של מצהבריי מכילה כ-400 קלוריות.

הפתרון:

1/2 מצה קלה

+ 2 כפיות שמן לכל היותר

+ 1/2 כוס חלב 1%

+ ביצה + חלבון ביצה

סה"כ 250 קלוריות

מתאים לארוחת בוקר או ערב בתוספת ירקות חתוכים וגבינה.

חג הפסח יכול להיות תקופה לא קלה לשומרים על משקלם. ארוחות גדולות, מצות, עוגיות קוקוס ובוטנים.. זהו חג עתיר במאכלים טעימים ומשמנים, והעליה במשקל יכולה להגיע לשלושה קילוגרמים! חשוב לזכור ששמירה על משקל בתקופת החג הינה הצלחה בפני עצמה.. לטובת הקוראים, להלן מספר טיפים עצות בעזרתם תוכלו לפסוח על כמה קלוריות בפסח.

בהנחה שרגילים לאכול ארוחה עיקרית וחמה בצהריים, כדאי להחליף בין הארוחות כלומר לאכול ארוחה קלה בצהריים (למשל כריך או סלט גדול) ואת הארוחה העיקרית לשמור לערב.

כדאי להפחית בשתייה ממותקת או יין - מכילים 100-80 קלוריות לכוס.

מאידך, חשוב להקפיד על שתייה מרובה של מים או סודה - 10 כוסות מים ליום.

בארוחה עצמה, כדאי להעדיף ירקות, תפוחי אדמה מבושלים או אורז, בשר רזה (כתף, שריר, פילה, מותן...), הודו ועוף. מומלץ להימנע ממאכלים מטוגנים, מאכלים על בסיס בצק (מרגרינה), עור של עוף, בשר שמן כגון איברים פנימיים (לשון, טחול, כבד, לבבות ועוד).

כדאי להרבות בפעילות גופנית במהלך החג: מכוון כושר, הליכות, אופניים, טיולים רגליים.. מומלץ ללכת כל יום!

למרק - מומלץ להוסיף כפתאנה (קניידלעך) אחת גדולה או שתיים קטנות, והרבה ירקות מבושלים.

עייפות ומתח גורמים לאיבוד שליטה ולאכילה מופרזת. מומלץ לנוח ככל האפשר לקראת הארוחה (במידת האפשר..)

חשוב ביותר לאכול ארוחה קלה כשעה לפני הארוחה: 1/2 מצה קלה עם ביצה קשה או גבינה או יוגורט עם כף גרנולה. כך לא מגיעים

רק אחרי 20 דקות. אכלו לאט ובנחת, תחושת השובע מגיעה רק אחרי 20 דקות.

!nne cn