

10 טיפים שיעזרו "לפסוח" על הקלוריות בפסח

פסח – חג המצות והאוכל. הנה מספר עצות שיעזרו לכם לעבור את תקופת הפסח, תוך שמירה על המשקל ואף המשך ירידה למי שנמצא עמוק בתוך התהליך:

את **השאריות מארוחות** החג אל תשמרו לעצמכם, סביר להניח שתתפתו לאכול אותם וחבל. חלקו את מה שנשאר לאורחים ותחסכו התמודדות קשה עם פיתויים.

פעילות גופנית פסח – חג אביבי עם חופש ארוך. נסו למצוא זמן לפעילות גופנית סדירה לפחות שלוש פעמים באותו שבוע. שורף קלוריות, מקל על המצפון ובדרך כלל גם מונע זלילות.

בפסח שמירה על משקל יציב נחשבת הישג יפה מאוד! מומלץ להתחיל מסגרת דיאטה לפני החג - גם אם לא תרדו במשקל לפחות לא תעלו.

חג שמח!

הכותבת היא דיאטנית קלינית, מנחת קבוצות וייעוצים פרטניים במודיעין 0545588694
www.adiet.co.il



ליל הסדר לא אמור להיות יום צום שלאחריו ארוחת שחיתות. מומלץ להקפיד לאכול את כל הארוחות כולל ארוחות ביניים, זה מונע התנפלות מאוחרת יותר. ארוחה קטנה, כמו פרי, עד שעה לפני תחילת הסדר, מונעת רעב המביא לאכילה לא מבוקרת במהלך הסדר.

מצות הקפידו שיהיו בבית גם מצות קלות הדלות יותר בקלוריות, בנוסף הרבו בשתיית מים ובאכילת ירקות על מנת ליצור תחושת שובע. מצה רגילה= 4 פרוסות לחם קל= 2 פרוסות לחם רגיל. מצה קלה= 2 פרוסות לחם קל= 1 לחם רגיל.

ביצים מאכלי פסח רבים מכילים כמויות גדולות ביותר של ביצים. זכרו לקחת בחשבון את הביצים שבתוך מאכלי החג ולהקפיד על הכמות של החביתות, ביצים קשות וכו'.

קניידלך רבים נוהגים לאכול בפסח מרק עם כדורי קניידלך רבים. שימו לב שכל כדור עלול להגיע לכ-140 קלוריות (יותר מפרוסת לחם!). לא חייבים לוותר על אכילת הקניידלך אך מומלץ לצמצם את הכמות.

שמן מאכלי חג רבים הם מאכלים מטוגנים (מצות מטוגנות וכדומה). לביבה קטנה מכילה כ-250 קלוריות. השתדלו להמעיט באכילת מזונות מטוגנים ולהעדיף אפיה ובישול. במידה ומטגנים מומלץ להשתמש בתרסיס שמן.

עוגיות הפסח עשירות מאוד בשומן. הבוטנים והקוקוס הם שומנים ולכן עשירים בקלוריות. עוגיה אחת מכילה כ-150 קלוריות. מומלץ להחליף את העוגיות בפירות טריים כגון תפוח עץ, אגס, כוס תותים או בננה קטנה. אפילו מצה קלה או חצי מצה רגילה עם ממרח תשמין פחות ותשביע יותר.

יין ומשקאות אלכוהולים מכילים הרבה קלוריות. לביל הסדר, לא חייבים לשתות ארבע כוסות. אפשר ללגום באופן סימלי מאותה הכוס. העדיפו יין רוזה (95 קלוריות לכוס) על פני יין אדום מתוק או תירוש (170 קלוריות לכוס).

