

Πόσες θερμίδες έχουν τα Χριστουγεννιάτικα γλυκά;

Συντάχθηκε απο τον/την

Τρίτη, 18 Δεκέμβριος 2012 12:51



Είμαστε μία βδομάδα πριν τα Χριστούγεννα και τα περιττά κιλά των γιορτών ήδη προκαλούν εφιάλτες σε πολλές γυναίκες, αφού είναι δύσκολο να αντισταθεί κανείς στα γεμάτα γλυκά γιορτινά τραπέζια.

Ωστόσο η σωστή και προσεκτική κατανάλωσή τους μπορεί να εξασφαλίσει απόλαυση αλλά και διατήρηση της σιλουέτας.

Ο σωματότυπος κάθε γυναίκας είναι διαφορετικός και οι θερμίδες που μπορεί να πάρει κάθε μέρα εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Στον οδηγό που ακολουθεί παρουσιάζονται κατά προσέγγιση οι θερμίδες που έχουν τα Χριστουγεννιάτικα γλυκά, ώστε να μπορεί η κάθε γυναίκα να οργανώσει την διατροφή που αναλογεί στον δικό της σωματότυπο, για να απολαύσει τα γλυκά των Χριστουγέννων χωρίς να καταριέται τη λαιμαργία της ως τον Απρίλιο μετά.

Μελομακάρονα

Περιέχουν κατά βάση λάδι καρύδια μέλι και κανέλα καθώς και αρκετή βιταμίνη E και ένα μελομακάρονο 50 γραμμαρίων έχει περίπου 180-200 θερμίδες

Κουραμπιέδες

Περιέχουν κυρίως ζάχαρη άχνη, βούτυρο και αμύγδαλα ωστόσο έχει πολλά κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη, ενώ είναι βόμβα θερμίδων, αφού ένας κουραμπιές των 45γραμμαρίων έχει περίπου 200-220 θερμίδες

Βασιλόπιτα (κέικ)

Τα καρύδια έχουν ωμέγα 3 και βιταμίνη E, όμως η ζύμη και τα κορεσμένα λιπαρά από τα αυγά και το ζωικό βούτυρο εκτοξεύουν το κομμάτι των 75γραμμαρίων στις 280-300 θερμίδες

Βασιλόπιτα (τσουρέκι)

Μαγιά με βιταμίνη B, μαστίχα που βοηθά το στομάχι, αλλά και αρκετές θερμίδες από τα

Πόσες θερμίδες έχουν τα Χριστουγεννιάτικα γλυκά;

Συντάχθηκε απο τον/την
Τρίτη, 18 Δεκέμβριος 2012 12:51

Ζάχαρα και τα κορεσμένα λιπαρά εκτοξεύουν το κομμάτι των 50 γραμμαρίων στις 200 θερμίδες.

Δίπλες

Περιέχουν φυτικά έλαια, καρύδια, κανέλα που αποδίδουν βιταμίνη Ε και ωμέγα 3, ωστόσο μία δίπλα 45 γραμμαρίων έχει περίπου 170-200 θερμίδες

πηγή:iefimerida.gr