

Η σημασία της ποικιλίας στην διατροφή μας!

Σκεφτείτε τι φάγατε σήμερα, χθες, πριν από τρεις εβδομάδες ή ακόμη και πέρυσι, πόσο διαφορετικό είναι το φαγητό στο πιάτο σας;

Γνωρίζατε ότι εάν δεν καταναλώνετε μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων, δεν προσλαμβάνεται πολλά θρεπτικά συστατικά που είναι ωφέλιμα για την υγεία;

Παρά την προώθηση των «superfoods», κανένα μεμονωμένο φαγητό δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Μέσα από τα τρόφιμα λαμβάνουμε τα βασικά θρεπτικά συστατικά αλλά και τα μικροθρεπτικά συστατικά όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία.

Κανένα τρόφιμο δεν είναι ίδιο με το άλλο, κάθε ένα έχει μοναδική σύσταση σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και αμινοξέα. Ένα συγκεκριμένο φρούτο για παράδειγμα μπορεί να μας δίνει αρκετά μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C, αλλά μπορεί να υστερεί σε κάτι άλλο. Εκεί που υστερεί ένα τρόφιμο μπορεί να υπερτερεί κάποιο άλλο.

Η ποικιλία προσφέρει πολλά οφέλη και στη μικροχλωρίδα του έντερου που μπορεί να αλλάξει ανάλογα με αυτά που τρώτε. Η ποικιλία δίνει θρεπτικά υλικά στα «καλά» βακτήρια να αναπτυχθούν.

Πρακτικές Ιδέες:

- Χρησιμοποιείτε όσο περισσότερα «χρώματα» μπορείτε στη σαλάτα σας.
- Δοκιμάστε διαφορετικούς συνδυασμούς λαχανικών σε σούπες, αλλά και φρούτων σε smoothies.
- Χρησιμοποιείτε τα λαχανικά με «έξυπνους» τρόπους! Για παράδειγμα, προσθέστε στα μπιφτέκια σας τριμμένο καρότο και κολοκυθάκι.
- Ενσωματώστε λιγότερο αγαπημένα σας φαγητά, π.χ. κουνουπίδι, σε σάλτσες ή σούπες.
- Χρησιμοποιείτε πολλά μπαχαρικά και μυρωδικά για να δώσετε γεύση στα λαχανικά σας.

Πηγές έμπνευσης:

- Βάλτε ως προσωπικό στόχο μία με δύο φορές την εβδομάδα να δοκιμάζετε μία νέα συνταγή και ένα νέο λαχανικό ή φρούτο.
- Δημιουργείτε ένα βιβλίο με τις αγαπημένες σας συνταγές, παραδοσιακές ή καινούριες.
- Δοκιμάστε νέες γεύσεις, «τροποποιώντας» συνταγές από διαφορετικές χώρες στις δικές σας ανάγκες.
- Δοκιμάστε λαχανικά, φρούτα, καρπούς, δημητριακά και σπόρους που δεν έχετε δοκιμάσει ποτέ πριν.

Να θυμάστε:

- Πάντα σαλάτα/ λαχανικά μαζί με το μεσημεριανό μου.
- Ποικιλία στη διατροφή μου.
- Δοκιμάζω νέα τρόφιμα.
- Δεν υπάρχουν «κακά» και «καλά» τρόφιμα, μόνο «κακές» και

«καλές» συνήθειες.

Τέλος μπορείτε να συμβουλευτείτε έναν διαιτολόγο ο οποίος μέσα από μια διατροφική αξιολόγηση θα εντοπίσει τυχόν ελλείψεις σε μικρο-μακροθρεπτικά συστατικά τις οποίες θα σας καλύψει με τα κατάλληλα

Θρεπτική και πεντανόστιμη πατατοσαλάτα

Ένα ολοκληρωμένο και θρεπτικό γεύμα. Συνδυασμός συνθέτων υδατανθράκων + πρωτεϊνών και καλών λιπαρών.

Υλικά για 2 μερίδες:

- 1 μεγάλη γλυκοπατάτα ή 2 μεσαίες ή κανονικές πατάτες
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 10 ντοματίνια κομμένα σε κομμάτια
- 1/4 κούπας φρέσκος μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά κέρατο ψιλοκομμένη
- 1/2 κούπας καλαμπόκι (κατεψυγμένα)
- 3/4 κούπας αρακάς (κατεψυγμένα)
- 3/4 κούπας φασόλια ενταμάμε (κατεψυγμένα- τα βρήκα στον βασιλόπουλο)
- 1 κ.σ. κάπαρη
- 1/2 αβοκάντο ή ένα ολόκληρο μικρό
- 2-3 κ.σ. σπόρους / εγώ έβαλα ηλιόσπορο και σπόρους κάνναβης

- Φρέσκος χυμός από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κουτ. του γλυκού μουστάρδα τύπου Ντιζόν
- αλάτι και μαύρο πιπέρι φρέσκο-τριμμένο (όσο θέλετε)

Οδηγίες:

1. Πλένουμε καλά (με την φλούδα) και κόβουμε τις πατάτες σε ίσα -κομμάτια.
 2. Τοποθετούμε τις πατάτες στον ατμομάγειρα (ή σε μια κατσαρόλα πάνω από νερό που βράζει με ένα σουρωτήρι και καπάκι) και τις αφήνουμε στον ατμό για 15-20 λεπτά ή μέχρι να είναι τρυφερές όταν τις τρυπάς με πιρούνι.
 3. 5 λεπτά πριν κατεβάσουμε τις πατάτες από την φωτιά προσθέτουμε και τα κατεψυγμένα μας λαχανικά και ξανά κλείνουμε το καπάκι.
 4. Αφήνουμε τα λαχανικά να κρυώσουν και μετά τα τοποθετούμε μέσα σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε απαλά, μέχρι να αναμειχθούν. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, όσο θέλουμε. Διατηρούμε τη σαλάτα στο ψυγείο μέχρι να έρθει η ώρα του σερβιρίσματος.
- Διατηρείται μέχρι και 3 μέρες στο ψυγείο και είναι ιδανικό ως προετοιμασία γευμάτων για ταπεράκι στην δουλεία! Μπορείτε να διπλασιάσετε την ποσότητα για παραπάνω ταπεράκια!!







KONAS
♥ FOOD ♥
CREATIONS



