

Η μέθοδος του πιάτου

για ένα θρεπτικό πρωινό!

Η μέθοδος του πιάτου μπορεί να σε βοηθήσει να σχεδιάσεις το πρωινό σου γεύμα έτσι ώστε να είναι πλήρες, ισορροπημένο και χορταστικό. Όπως μπορείς να δεις στην παρακάτω εικόνα, το πιάτο χωρίζεται σε 3 μέρη. Το μεγαλύτερο μέρος, δηλαδή το $\frac{1}{2}$ του πιάτου σου χρειάζεται να περιλαμβάνει την ομάδα των φρούτων ή/και των λαχανικών, το $\frac{1}{4}$ να περιλαμβάνει τα γαλακτοκομικά ή/και αυγό και το υπόλοιπο $\frac{1}{4}$ να περιλαμβάνει τα δημητριακά ολικής άλεσης. Μην ξεχνάς ότι μπορείς να εμπλουτίσεις το πρωινό σου και με καλά λιπαρά, όπως είναι οι διάφοροι ξηροί καρποί και σπόροι, τα βούτυρα τους π.χ. φυστικοβούτυρο, ταχίνι, κτλ, το αβοκάντο και το ελαιόλαδο.



Διάλεξε τουλάχιστον 3 από τις 5 ομάδες τροφίμων για να έχεις ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό γεύμα κάθε ημέρα όπως φαίνεται στην εικόνα παρακάτω:



Λαχανικά

Εδώ ανήκει οποιοδήποτε λαχανικό όπως ντομάτα, μαρούλι, μανιτάρια, πιπεριές, καρότο, ρόκα, εκτός από την πατάτα.

Βάλε ποικιλία στα λαχανικά σου & διάλεξε λαχανικά από όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου.

Το μισό σου πιάτο πρέπει να έχει λαχανικά και φρούτα.

Μερικές ιδέες με λαχανικά για πρωινό:

1. παξιμάδι ολικής με φέτα, ντομάτα, ελαιόλαδο & ρίγανη,
2. τοστ ολικής με τυρί, ντομάτα και μαρούλι,
3. ομελέτα με σπαράγγια, ντοματίνια & ψωμί ολικής.

Δημητριακά και Πατάτες

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα δημητριακά όπως το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη, η βρώμη και τα προϊόντα τους π.χ. ψωμί, ζυμαρικά, κτλ. Το ρύζι, η κινόα και το φαγόπυρο ανήκουν, επίσης, εδώ. Το ίδιο και η πατάτα με τις ποικιλίες της.

- Προσπάθησε τουλάχιστον τα μισά, αν όχι όλα, από τα δημητριακά που καταναλώνεις μέσα στην ημέρα να είναι ολικής άλεσης.
- Διάβαζε προσεκτικά τις ετικέτες τροφίμων και επέλεγε προϊόντα που αναγράφουν στα συστατικά 100% ολικής άλεσης ή όσο το δυνατόν μεγαλύτερο ποσοστό.
- Η βρώμη που είναι μία άριστη επιλογή για πρωινό να είναι 100% ολικής άλεσης.

Αυγό & άλλες πηγές πρωτεΐνης

Το αυγό αποτελεί ένα πολύ θρεπτικό τρόφιμο, πλούσιο σε πρωτεΐνη, βιταμίνες όπως Α, Β2, Β5, Β12, φυλλικό οξύ, χολίνη, μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως σίδηρο, σελήνιο κ.α.

- Είναι σημαντικό να καταναλώνουμε ολόκληρο το αυγό γιατί τα περισσότερα από αυτά τα θρεπτικά συστατικά βρίσκονται στον κρόκο του αυγού.
- Άλλες πηγές πρωτεΐνης που δεν αναφέρονται σε άλλες ομάδες τροφίμων αποτελούν το κρέας (λευκό και κόκκινο) και το ψάρι. Τα όσπρια αποτελούν καλές πηγές πρωτεΐνης αλλά και υδατανθράκων.

Μερικές ιδέες για πρωινό:

1. τοστ ολικής με τυρί, αυγό και ντομάτα
2. ψωμί ολικής, τυρί κρέμα, αγγούρι, άνηθος

Φρούτα

Στα φρούτα ανήκουν όλα τα φρούτα όπως πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, σταφύλι, καρπούζι, τα αποξηραμένα και οι 100% χυμοί φρούτων.

Διάλεξε φρούτα από όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου.

- Το ολόκληρο φρέσκο φρούτο είναι η καλύτερη επιλογή.
- Τα αποξηραμένα να αποφεύγονται αν έχουν ξηρανθεί με ζάχαρη.
- Οι χυμοί να χρησιμοποιούνται ως λύση ανάγκης και όχι περισσότερο από 1/2 ποτήρι (125 ml) 100% φυσικού χυμού την ημέρα.
- Φάε ολόκληρο το φρούτο, με τη φλούδα του αν αυτή τρώγεται.
- Το μισό σου πιάτο πρέπει να έχει λαχανικά και φρούτα.

Μερικές ιδέες με φρούτα για πρωινό:

γιαούρτι με βρώμη και φράουλες
γάλα και ψωμί ολικής με 100% φυστικοβούτυρο και ροδέλες μπανάνας.

Γαλακτοκομικά

Εδώ ανήκουν το γάλα, το γιαούρτι, το κεφίρ, το ξινόγαλο και το τυρί και είναι όλα καλές πηγές πρωτεΐνης, ασβεστίου και φωσφόρου.

- Προσπάθησε να τρως ποικιλία τυριών, χωρίς υπερβολή στην ποσότητα και γάλα ή γιαούρτι χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

Λίπη & Έλαια

Εδώ ανήκουν το ελαιόλαδο και άλλα έλαια, οι σπόροι και ξηροί καρποί, τα βούτυρα καρπών, το αβοκάντο, κ.ά. Αν και δεν αναφέρονται ονομαστικά στην εικόνα του πιάτου, τα λίπη και έλαια είναι μέρος ενός πλήρους γεύματος.

- Ένα πλήρες γεύμα αποτελείται από πηγή υδατανθράκων, πρωτεΐνης, λιπιδίων και φυτικών ινών.
- Το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό θα πρέπει να δομούνται ως πλήρη γεύματα καθώς δίνουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών, απαραίτητα για την ανάπτυξη και καλή λειτουργία του οργανισμού μας.