

ΣΝΑΚ για την παραλία

ΜΥΡΙΣΕ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ... Η ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΚΑΙ Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΑ! ΕΙΝΑΙ ΜΑΓΙΚΟ ΤΟ ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΕΙ Η ΔΙΑΘΕΣΗ, ΤΟ ΠΩΣ ΟΛΑ ΧΡΩΜΑΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ, ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΧΡΩΜΑΤΑ. ΗΛΙΟΣ, ΘΑΛΑΣΣΑ, ΣΤΙΓΜΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ, ΟΜΟΡΦΑ ΒΡΑΔΙΑ. ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ...

ΚΕΙΜΕΝΟ: Χρήστος Λαός, Βιολόγος, Διατροφολόγος - Διατροφολόγος



Στο άρθρο αυτό θα σου προτείνω ιδέες για το πως θα εξοπλιστείς στην παραλία έτσι ώστε όταν σε βρει η δύσκολη ώρα της πείνας, να είσαι πάντα σε ετοιμότητα. Η διατροφή είναι σαν τα οικονομικά. Αν δεν τα προβλέψεις, θα φιλτρίσεις!

Βγάζοντας έναν «όσο» απ' το μανίκι σου!

Εκείνα σωστά, δηλαδή με το πρωινό σου! Έστω και αν έχεις κάνει τη νύχτα μέρα, ένα καλό και ισορροπημένο πρωινό είναι το ήμισυ του παντός!

A. Στην ερημική παραλία

Εδώ η πρόταση απαιτεί κάποια υιοτοπωδή οργάνωση. Η ερημική παραλία απαιτεί εκτός από τα απαραίτητα για τα του μπάνιου και ένα μικρό φορητό ψυγείακι το οποίο θα εφοδιάσεις με τα απαραίτητα.

✓ **Ξηροί καρποί οι ιδιαίτεροι:** Σε ένα αλουμινόχαρτο ή σε ένα μικρό ταπεράκι, ετοίμασε μια ποικιλία από άψητους και ανάλατους ξηρούς καρπούς. Όχι πολλούς, 2-3 κουταλάκια της σούπας ανά μερίδα. Συνδύασε τους είτε με αποξηραμένα φρούτα (όσα μπορείς να πιάσεις με τα δάχτυλα του χεριού σου) είτε με κάποιο φρούτο (πχ. κεράσια, σταφίλι, καρπούζι, πεπόνι κτλ.). Ετοίμασε ανάλογα τις μερίδες για τους φίλους ή την οικογένειά σου.

✓ **Αραβική πίτα, τoστ ή μπαγκέτα ολικής:** Εάν ανήκεις σε εκείνη την μερίδα ανθρώπων που του αρέσει η οργάνωση, μια εξαιρετική ιδέα θα ήταν να ετοιμάσεις μια αραβική πίτα, ένα τoστάκι ή μια μπαγκέτα ολικής άλεσης με λαχανικό και κοτόπουλο ή γαλοπούλα ή τόνο ή σολομό. Έχεις την επιλογή φυσικά να τα αγοράσεις στο δρόμο για την παραλία. Αν αυτό που

θα διαλέξεις είναι μεγαλύτεσικο, ζήτη στην υπάλληλο να σου το χωρίσει σε 2 ίσες μερίδες και να σου το βάλει σε 2 διαφορετικά σακουλάκια. Το δεύτερο κομμάτι μπορείς να το κρατήσεις για να το φας λίγο αργότερα ή ακόμα και να το μοιραστείς με κάποιον.

✓ **Αλμυρά σνακ:** 2 κρετσίνια ολικής, 2 cream crackers ολικής, 1 χωριάτικη φρυγανιά, 2 κανονικές φρυγανιές, 2 κοουλουράκια από σπανάκι ή καρτό, μισό κουλούρι Θεσ/κης. Διαλέγεις και παίρνεις! Συνδύασε κάτι από τα παραπάνω με ένα φρέσκο φρούτο ή ένα χυμό για να εξακολουθήσει το μυαλό να δουλεύει στο βελαντί...

✓ **Μπάρα δημητριακών:** λίγα φρούτα με μία μπάρα δημητριακών θα σε κρατήσουν χορτάτο για τουλάχιστον τρεις ώρες μέχρι το επόμενο γεύμα.

✓ **Μπισκοτάκια:** Άνοιξε ένα πακέτο με μπισκότα ολικής άλεσης και πάρε κανά δυο. Βεφλούδισε στα γρήγορα και μία μικρή μπανάνα ή μισή μεγάλη ή φάε ένα οποιοδήποτε άλλο φρούτο της επιλογής σου. Προτάσεις για ένα ελαφρύ γεύμα

✓ **Πολυσάλατα ως ελαφρύ γεύμα:** Σε ένα ταπεράκι κόψε διάφορα λαχανικά και πρόσθεσε ένα σουβλάκι κοτόπουλο που θα έχεις ψήσει ή αγοράσει πριν αναχωρήσεις ή ένα μικρό τόνο σε νερό και λίγα παξιμαδάκια μπουκίτσες. Το γεύμα αυτό θα σου δώσει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να συνεχίσεις την ημέρα σου.

✓ **Αυγό ως ελαφρύ γεύμα:** Η πρόταση εδώ είναι να έχεις βρασμένα αυγά στο ψυγείακι σου. Συνδύασε ένα αυγό με ένα αγγουράκι ή με οποιαδήποτε άλλο λαχανικό και με μια φέτα ψωμί και σε χρόνο dt έχεις ένα πλήρες και ελαφρύ γεύμα.

B. Σε οργανωμένη παραλία

Σε μια οργανωμένη παραλία μπορείς να βρεις σχεδόν όλα όσα σου υπέδειξα πιο πάνω έχοντας φυσικά την επιλογή να τα πάρεις και από το σπίτι σου. Μια υπέροχη επίσης ιδέα για ένα δροσιστικό σνακ είναι το Frozen Yogurt (παγωμένο γιαούρτι) που τελευταία είναι της μόδας στην χώρα μας ή ακόμη και ένα ημίπαχο γιαούρτι που θα αγοράσεις από την καντίνα ή το κατάστημα της παραλίας. Συνδύασε το με ξηρούς καρπούς, με μια ποικιλία φρούτων και μέλι και Have a nice Day.

Προτάσεις για ένα ελαφρύ γεύμα

✓ **Χωριάτικη σαλάτα ως ελαφρύ γεύμα:** Μια χωριάτικη σαλάτα συνοδευόμενη από την παραδοσιακή φέτα και από μια φέτα ψωμί που θα βρεις στο εστιατόριο ή στην ταβέρνα της παραλίας, αποτελεί μια εξαιρετική λύση για ένα γρήγορο και ελαφρύ γεύμα.

Σας εύχομαι να έχετε ένα όμορφο καλοκαίρι!