



ΣΝΑΚ για την παραλία

☞ ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΕΩΝ. ΒΛΑΧΟΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ
✉ blaxosxr@gmail.com

www.blaxosxr.gr

Μέρισε επιτέλους καλοκαίρι... Η θερμοκρασία και η διάθεση ανεβαίνουν και ακόρνφα! Είναι μαγικό το πως αλλάζει η διάθεση, το πως όλα χρωμαίζονται με διαφορετικά, πιο χαρούμενα χρώματα. Η δισ, θάλασσα, σιγμές χαλάρωσης, όμορφα βράδια. Το μυαλό αρχίζει να ταξιδεύει... Στο άρθρο αυτό θα σου προτείνω ιδέες για το πως θα εξοπλίσεις 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 φαιρίσεις!

Βγάζοντας έναν «άσο» απ' το μανίκι σου!

Ζεκίνα 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 υποτυπώδη 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,

σταφύλι, καρπούζι, πεπόνι κτλ.). Ετοίμασε ανάλογα τις μερίδες για τους φίλους ή την οικογένεια σου.

● Αραβική πίτα, τوست ή παγκέτα ολικής:

Εάν ανήκεις σε εκείνη την μερίδα ανθρώπων που του αρέσει η οργάνωση, μια εξαιρετική ιδέα θα ήταν να ετοιμάσεις μια αραβική πίτα, ένα τостаκι ή μια παγκέτα ολικής άλεσης με λαχανικά 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 μεγαλούτσικο, 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 κριτσίνια ολικής, 2 cream crackers ολικής, 1 χωριάτικη φρυγανιά, 2 κανονικές φρυγανιές, 2 κουλουράκια από σπανάκι ή καρότο, 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 ρελαντί...

- **Μπάρα δημητριακών:** λίγα φρούτα με μία μπάρα δημητριακών θα σε κρατήσουν χορτάτο για τουλάχιστον τρεις ώρες μέχρι το επόμενο γεύμα σου.
- **Μπισκοτάκι;** Άνοιξε ένα πακέτο με μπισκότα ολικής άλεσης (τύπου πτί μπέρ ή Μιράντα Παπαδοπούλου ή γεμιστά Παπαδοπούλου ή digestive ή με πολυδημητριακά) και πάρε κανά δυο. Ξεφλούδισε στα γρήγορα και μία μικρή μπανάνα ή μισή μεγάλη ή φάε ένα οποιοδήποτε άλλο φρούτο της επιλογής σου.

Προτάσεις για ένα ελαφρύ γεύμα

- **Πολυσαλάτα 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! ■