

5 أنواع من السلطات عبر العدسة المكرونة



معظم النساء يخترن نوعاً من أنواع السلطات من لائحة الطعام في المطاعم، ليشبعن جوعهنّ بأقل سعرات حرارية ممكنة، وبتنوعٍ غذائيٍّ غنيٍ بالفيتامينات. ولكن انتبهي!! السلطات الخفيفة ليست بالضرورة كما ترينها.. إليك النصائح لاختيار السلطة الملائمة من لائحة طعامك.

- (Caesar Salad)

المطاعم في النجوم السلطان إحدى هي Caesar، مؤلّفة من خس (iceberg)، شرائح الدجاج، قطع البارميغano، ومكعبات الخبز المحمص.

مع أو ضد؟

غنية بالبروتينات والكالسيوم، مثيرة للإهتمام من الناحية الغذائية.. بإمكانك أن تُدوّيْـ عنها في لائحة الطعام الخاصة بك، شرط أن تكوني حذرة في بعض النقاط:

ضعـي جـنـبـاً مـكـعـبـاتـ الـخـبـرـ المـحـمـمـ الـتـيـ تـحـتـويـ عـلـىـ الـزـيـتـ،ـ وـاـخـتـارـيـ قـطـعـةـ مـنـ الـخـبـرـ الـكـامـلـ لـتـتـزوـّـدـ بـالـأـلـيـافـ دـوـنـ لـغـمـ مـسـتـوـيـ الـوـحدـاتـ الـحـرـارـيـةـ التـيـ تـتـنـاـوـلـيـنـهـاـ.

إـنـسـيـ صـلـصـةـ الـCaesarـ)ـ وـاـطـلـبـيـ صـلـصـةـ خـفـيفـةـ بـالـخـلـ.

أـنـهـيـ غـذـاءـكـ بـحـبـّـةـ مـنـ الـفـواـكهـ،ـ بـمـاـ أـنـ الـSaladـ Caesـarـ)ـ لـاـ تـحـتـويـ بـالـإـجـمـالـ إـلـاـ عـلـىـ الـخـسـ،ـ كـخـضـارـ.

(Nicoise Salad)

سلـطـةـ خـضـرـاءـ،ـ بـنـدـورـةـ،ـ بـيـضـ مـسـلـوقـ،ـ تـونـةـ،ـ أـنـشـوـفـةـ،ـ أـرـزـ مـعـطـرـ..ـ الـSaladـ Nicoiseـ مـثـالـيـةـ لـتـزوـّـدـ بـكـامـلـ الـإـنـعاـشـ وـالـنـكـهـاتـ.

معـ أوـ صـدـ؟

الـSaladـ Nicoiseـ مـتـواـزنـةـ بـإـمـتـياـزـ وـمـثـيـرـةـ لـلـإـهـتـمـامـ أـيـضاـ مـنـ النـاحـيـةـ الـغـذـائـيـةـ،ـ مـعـ غـناـهاـ بـالـبـرـوتـيـنـاتـ وـالـأـوـمـيـغاـ3ـ وـالـفـيـتاـمـينـاتـ وـالـأـلـيـافـ.ـ هـيـ مـثـالـيـةـ لـتـأـلـيـفـ وـجـبـةـ خـفـيفـةـ دـوـنـ الـمـخـاطـرـ بـرـشـاـقـتكـ.ـ بـفـضـلـ الـكـربـوهـيـدـراتـ الـبـطـيـئـةـ الـتـيـ تـحـتـويـ عـلـيـهـاـ،ـ تـسـمـحـ أـيـضاـ بـتـفـادـيـ إـحـسـاسـ الـجـوـعـ فـيـ لـحـطـاتـ بـعـدـ الـظـهـرـ.

لـأـجـلـ تـحـسـينـ توـازـنـ وـجـبـتكـ الـغـذـائـيـةـ دـوـنـ الـمـبـالـغـةـ بـكـمـيـةـ الـوـحدـاتـ الـحـرـارـيـةـ:

تـفـادـيـ الـخـبـرـ..ـ يـُـزوـّـدـ الـأـرـزـ كـمـيـةـ كـافـيـةـ مـنـ الـكـربـوهـيـدـراتـ الـبـطـيـئـةـ.

ضعـيـ جـنـبـاـ حـيـاتـ الـزـيـتـونـ الـأـسـوـدـ الـفـنـيـةـ بـالـدـهـوـنـ.

أـنـهـيـ وـجـبـتكـ بـكـوبـ خـفـيفـ مـنـ الـلـبـنـ كـجـرـعـةـ مـنـ الـكـالـسيـوـمـ.

إنّه الاحتفال بمائدة فصل الصيف! طماطم، موزاريلا، لحم مقدد، حبّ طازج، وزيت زيتون، ترافق بلفاف أطباق الأيام المشمسة.

مع أو ضد؟

كالسيوم، بروتينات، فيتامينات، السلطة الإيطالية غنية بالماء الغذائي.. وبالدهون أيضاً! بين الجبنة الإيطالية وزيت الزيتون واللحم المقدد، السلطة الإيطالية ليست بريئة كما تظنن.. انتبهي!

كيف تدخلينها بين وجباتك الغذائية دون خطر:

لا تبالغي بقطع الموزاريلا وأزيلي بتأني الدهن من اللحم المقدد.

تفادي الكثرة في كمية زيت الزيتون، واطلبي أن تقدم جانباً ملعقة كبيرة كحد أقصى.

أنهي وجبتك بحبة من الفواكه لتكملي الألياف والفيتامينات المستهلكة.

سلطة الخضار الطازجة

الخضار ثمّ الخضار! إنها السلطة الأكثر خفة بين سلطات المطاعم. ولكن هل يجب أن تختاريها كوجبة طعام؟

مع أو ضد؟

غنية بالألياف والفيتامين (٢) .. سلطة الخضار الطازجة هي مقدمة طعام جديرة بالإهتمام من الناحية الغذائية، ولكنها غير جديرة بأن تكون طبقاً بمفردها. فقيرة بالبروتينات والكربوهيدرات البطيئة، تركيبتها غير مناسبة: إنه الجوع الحاسم في فترة ما بعد الظهر!

لتجعلني من سلطة الخضار طبقاً متوازناً :

رافقيها دائماً بحصة من البروتين كالدجاج المشوي.

أكمليها بقطعة من الخبز الكامل.

أنهي وجبتك باللبن الخفيف كحصة من الكالسيوم.

(Southwest Salad)

سلطة تناول إعجاب الطباخين، مؤلفة إجمالاً من طبقة من السلطة الخضراء مع ماغريه البط والـ Foie Gras.

مع أو ضد؟

إذا كانت دهون البط جيدة للقلب والأوعية الدموية، فهي ليست ممتازة للرشاقة! الـ Salad Southwest غنية جداً بالدهون لتدخلتها في نظام غذائي للتنحيف.. دون النظر إلى الخبز والتوست الذين يرافقانها ويرفعان من وحداتها الحرارية. انسيها بكلّ بساطة، كي لا تتطاير جهودك بسرعة!