

Γλυκά: Η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με μέτρο και μάλιστα όταν είναι να φάμε γλυκό, να διαλέγουμε αυτό που “επιβαρύνει” λιγότερο τον οργανισμό μας. Αναζητούμε το γλυκό γιατί μας δίνει ευχαρίστηση... και η ευχαρίστηση αυτή είναι που μας κάνει να θέλουμε να τρώμε συνέχεια (ιδιαίτερα όταν είμαστε στενοχωρημένοι). Ανάλογα με το είδος του γλυκού, επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας με πολλή ζάχαρη (υδατάνθρακες) & λίπη.

Σάκχαρα: Σχεδόν πάντα είναι υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, δηλαδή καίγονται από τον οργανισμό μας γρηγορότερα από άλλους υδατάνθρακες, δίνοντας ενέργεια. Όση ενέργεια δεν καταναλωθεί άμεσα, αποθηκεύεται σαν λίπος στο σώμα μας. Συμπέρασμα: άμα φάμε γλυκά το βράδυ ή όταν είμαστε χαλαροί τότε να είμαστε σίγουροι ότι αποθηκεύουμε λίπος.

Λιπαρά : Θα πρέπει να προτιμούμε καλής ποιότητας λιπαρά ή τουλάχιστον βούτυρο γάλακτος. Να αποφεύγουμε τα κορεσμένα λιπαρά ή ακόμη χειρότερα τα υδρογονωμένα λιπαρά, που επιβαρύνουν την υγεία μας (δείτε το έντυπο Trans λιπαρά). Αν είναι να φάτε γλυκό, προτιμήστε το μέλι & τα γλυκά κουταλιού (που δεν έχουν λίπος) ή την σοκολάτα υγείας/γάλακτος που έχουν ~30% λίπος ή το παστέλι. Τα μοντέρνα γλυκά & τα γλυκίσματα / μπάρες περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα λίπους & Συνήθως από τα “κακά” λιπαρά. Παράδειγμα: Το παστέλι δεν έχει χοληστερίνη, τα λιπίδια του είναι ευεργετικά για την υγεία και περιέχει υψηλότερο ποσοστό πρωτεϊνών (11%), από τα γεμιστά μπισκότα (5%).

- Πάστες απλές 390 θερμίδες
- Πάστες σύνθετες (σοκολατίνα) 550 θερμίδες
- Κεϊκ απλό (μέτριο κομμάτι) 250 θερμίδες
- Κεϊκ σοκολάτα >> 300 θερμίδες
- Κρουασάν (1 τεμ) 310 θερμίδες
- Κουλούρια (1 τεμ) 70-90 θερμίδες
- Μουστοκούλουρα (1 τεμ) 130 θερμίδες
- Μπισκότα απλά (1 τεμ) 45 θερμίδες
- Μπισκότα σοκολάτας (1 διπλό) 150 θερμίδες
- Ψωμί τوست (1 φέτα) 60 θερμίδες