5 أنواع من السلطات عبر العدسة المكبرة



معظم النّساء يخترن نوعاً من أنواع السلطات من لائحة الطعام في المطاعم، ليشبعن جوعهنّ بأقل سعرات حرارية ممكنة، وبتنوّعٍ غذائي غني بالفيتامينات. ولكن انتبهي!! السلطات الخفيفة ليست بالضرورة كما ترينه.. إليك النصائح لتختاري السلطة الملائمة من لائحة طعامك.

- (Caesar Salad)

مؤلّفة من خس (iceberg)، شرائح الدجاج، قطع البارميجانو، ومكعبات الخبز المحمص. الـCaesar Salad إحدى هي السلطات النجوم في المطاعم.

- مع أو ضد؟

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

- ضعي جنباً مكعبات الخبز المحمص التي تحتوي على الزيت، واختاري قطعة من الخبز الكامل لتتزوّدي بالألياف دون لغم مستوى الوحدات الحرارية التي تتناولينها.

- إنسي صلصة الـ(Caesar) واطلبي صلصة خفيفة بالخل.

- أنهي غذاءك بحبّة من الفواكه، بما أنّ الـ(Salad Caesar) لا تحتوي بالإجمال إلا على الخس كخضار.

- (Nicoise Salad)

سلطة خضراء، بندورة، بيض مسلوق، تونة، أنشوفة، أرز معطر.. الـ Salad Nicoise مثالية لتتزوّدي بكامل الإنعاش والنكهات.

- مع أو ضد؟

الـ Salad Nicoiseمتوازنة بإمتياز ومثيرة للإهتمام أيضاً من الناحية الغذائية، مع غناها بالبروتينات والأوميغا3 والفيتامينات والألياف. هي مثالية لتأليف وجبة خفيفة دون المخاطرة برشاقتك. بفضل الكربوهيدرات البطيئة التي تحتوي عليها، تسمح أيضاً بتفادي إحساس الجوع في لحظات بعد الظهر.

لأجل تحسين توازن وجبتك الغذائية دون المبالغة بكمّية الوحدات الحرارية:

- تفادي الخبز.. يُزوّد الأرز كمية كافية من الكربوهيدرات البطيئة.

- ضعي جنباً حبات الزيتون الأسود الغنية بالدهون.

- أنهي وجبتك بكوبٍ خفيف من اللبن كجرعة من الكالسيوم.

- (Italian Salad)

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

- مع أو ضد؟

كالسيوم، بروتينات، فيتامينات: السلطة الإيطالية غنيّة بالمواد الغذائية.. وبالدهون أيضاً! بين الجبنة الإيطالية وزيت الزيتون واللحم المقدد، السلطة الإيطالية ليست بريئة كما تظنين.. إنتبهي!!

كيف تدخلينها بين وجباتك الغذائية دون خطر:

- لا تبالغي بقطع الموزاريلا وأزيلي بتأنٍ الدهن من اللحم المقدد.

- تفادي الكثرة في كمّية زيت الزيتون، واطلبي أن تقدم جانباً ملعقة كبيرة كحدٍّ 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؟

غنيّة بالألياف والفيتامين (C).. سلطة الخضار الطازجة هي مقدّمة 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 مابعد الظهر!

لتجعلي 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 تنال إعجاب الطبّاخين، مؤلفة إجمالاً من طبقة من السلطة الخضراء مع ماغريه البط والـFoie Gras.

- مع أو ضد؟

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