

Τι είναι μια μερίδα;

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 20/11/2011 16:30

<http://mageirikesdiadromes.gr/images/stories/rapidrecipe/th/352-kotopoulorizi1.jpg>

Πάντως σίγουρα δεν έχει σχέση με αυτήν του... λέοντος!

Οι περισσότεροι από εμάς μπερδεύομαστε με τις μερίδες εστιατορίου ή με τις γενναιόδωρες μερίδες της... μαμάς μας. Ωστόσο αν θέλετε να διατηρήσετε το βάρος σας θα πρέπει να ξέρετε ακριβώς τι εννοούμε μερίδα. Παρακάτω θα βρείτε τις πιο συνηθισμένες τροφές και την ποσότητα που θεωρείται από τους διαιτολόγους η κανονική μερίδα για μία ισορροπημένη διατροφή (και όχι για δίαιτα) που θα περιλαμβάνει 5 γεύματα ημερησίως. Παρ' όλα αυτά, επισημαίνω ότι υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που καθορίζουν το πόσο κατάλληλες είναι οι μερίδες αυτές για μείωση ή σταθεροποίηση βάρους.

Το αν, για παράδειγμα, πρέπει να καταναλώσετε 120 γραμμ. κρέας εξαρτάται και από:

Το φύλο

Το βάρος

Την καθημερινή δραστηριότητα

Το ιατρικό και διατροφικό ιστορικό

Τον τρόπο μαγειρέματος

Την ποσότητα λιπών που θα χρησιμοποιηθεί

Την υπόλοιπη διατροφή σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ας δούμε αναλυτικά τις μερίδες. Αν δεν βρείτε κάποια τροφή που σας ενδιαφέρει σημαίνει ότι αν είναι φρούτο μιλάμε πάντα για 1 μέτριο, αν κάτι άλλο δείτε την πιο κοντινή τροφή.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Γάλα (1,50% λιπαρά) 250 γραμμ. = 1 φλιτζάνι

Γιαούρτι (2% λιπαρά) 200γραμμ. = 1 κεσεδάκι

Τυρί, 45 γραμμ. = 1 σπιρτόκουτο

ΦΡΟΥΤΑ

Μήλο 140-170 γραμμ. = 1 μέτριο

Πορτοκάλι 170-180 γραμμ.= 1 μέτριο

Μανταρίνια 170-180 γραμμ =2 μεγάλα

Μπανάνα 75 γραμμ. = 1 μέτρια

Ακτινίδιο 140 γραμμ.= 2 μέτρια

Αχλάδι 150 γραμμ. = 1 μέτριο

Κεράσια 130 γραμμ. = 20 κεράσια

Καρπούζι 200 γραμμ. = 1 φέτα

Σύκα 150 γραμμ. = 2 μεγάλα

Χυμοί φρούτων = 1 ποτήρι 170 γραμμ.

Να θυμάστε ότι 1 μέτριο φρούτο έχει το μέγεθος μίας γροθιάς ή μίας μπάλας του τένις.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Κολοκυθάκια 40 γραμμ. = 4 μέτρια βραστά

Μαρούλι 45 γραμμ. = 2 φλιτζάνια

Λάχανο 100 γραμμ. = 2 φλιτζάνια

Ντομάτα 85 γραμμ. = 1 μέτρια

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Ψωμί 30-35 γραμμ. = 1 φέτα του τοστ (όσο μία κασέτα κασετοφώνου)

Δημητριακά πρωινού 30 γραμμ. = 1 φλιτζάνι (όσο μία γροθιά)

Ρύζι 200 γραμμ. = 2 φλιτζάνια μαγειρεμένο (ή όσο το ποντίκι του υπολογιστή άβραστο)

Ζυμαρικά 200 γραμμ. = 2 φλιτζάνια μαγειρεμένο (ή όσο το ποντίκι του υπολογιστή άβραστο)

Πατάτες 200 γραμμ. = 2 μικρές πατάτες ψητές (όσο μία τράπουλα ή 10 τηγανητές πατάτες)

ΚΡΕΑΤΑ-ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ-ΑΥΓΑ

Κρέας άπαχο 90 έως 120 γραμμ. = όσο μια γυναικεία παλάμη

Κοτόπουλο 90 έως 120 γραμμ. = 1 στήθος ή 1 μπουτάκι (ολόκληρο, χωρίς πέτσα)

Ψάρι 90 γραμμ. ψητό έως 140 γραμμ. άπαχο ψάρι ή 120 γραμμ. λιπαρό ψάρι = όσο μια γυναικεία παλάμη

2 αυγά βραστά ή ποσέ

ΟΣΠΡΙΑ-ΛΑΔΕΡΑ

Φακές 300 γραμμ. = 1,5 φλιτζάνι βραστές

Φασόλια 300 γραμμ. = 1,5 φλιτζάνι βρασμένα

Ρεβίθια 300 γραμμ. = 1,5 φλιτζάνι βρασμένα

Αρακάς 300-400 γραμμ. = 2 φλιτζάνια βρασμένος

Φασολάκια 300-400 γραμμ. = 2 φλιτζάνια μαγειρεμένα

Μπάμιες 350-400 γραμμ. = 2 φλιτζάνια μαγειρεμένες

ΛΙΠΑΡΑ

Μαργαρίνη 1 κουταλάκι του γλυκού = 1 ζάρι

Λάδι -εκτός από ελαιόλαδο – 1 κουταλιά της σούπας = Όσο το νύχι του αντίχειρά μας

ΔΙΑΦΟΡΑ

Κουλούρι 1 κομμάτι =όσο το μπαλάκι του χόκει πάγου

Κέικ 28 γραμμ. = 1 κομμάτι όσο μια δισκέτα

Τηγανίτες 28 γραμμ. = 1 CD

Κρακεράκια ολικής άλεσης 28 γραμμ. = 5 τέμαχια

Ποπ κορν 28 γραμμ. = 2 φλυτζάνια ψημένα

Το μυστικό

Μέχρι να εξοικειωθείτε με το μέγεθος των μερίδων και να μπορείτε να ελέγχετε την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνετε μετράτε τις ποσότητες με φλιτζάνια ή με κουτάλια.

ΠΗΓΗ: omorfamistika.gr

=====