

>> Τα σακουλάκια κατεψυγμένων λαχανικών είναι μια από τις καλύτερες επιλογές για να φτιάξεις ένα πολύχρωμο, υγιεινό, εύκολο και ταυτόχρονα φτηνό πιάτο.

**Health** ψώνια



## Υγιεινά και low budget

Η Σοφία Ελευθερίου, MSc, κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος σου μαθαίνει να τρως υγιεινά χωρίς να αδειάσεις το (ήδη ταλαίπωρο) πορτοφόλι σου.

### ΒΡΟΜΗ

Από τις πιο θρεπτικές και ταυτόχρονα φτηνές επιλογές για πρωινό. Μια μερίδα βρόμης (40 γραμμ. ή 4 κουταλιές της σούπας) παρέχει στον οργανισμό 5 γραμμ. πρωτεΐνης και 4 γραμμ. φυτικών ινών (15% των ημερήσιων αναγκών μας).

**Tip.** Αγόρασε μεγάλες συσκευασίες καθαρής βρόμης και όχι μικρές ή με διάφορες γεύσεις. Πρόσθεσε μόνος σου φρούτα, ξηρούς καρπούς ή ό,τι άλλο θέλεις. Έτσι θα είσαι και σίγουρος για τα πρόσθετα στοιχεία, τα σάκχαρα και τις θερμίδες που έχεις στο πιάτο σου.

**Βρήκαμε:** Σακουλάκι βρόμης, 500 γραμμ. (περίπου 12 μερίδες), 2,25€.

### ΦΑΚΕΣ

Όπως όλα τα όσπρια, είναι πολύ πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, αλλά είναι και εύκολες στο μαγείρεμα, αφού δεν χρειάζονται προετοιμασία από την προηγούμενη μέρα. Περιέχουν φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, φυλλικό οξύ, σίδηρο, κάλιο και πλήθος άλλων ιχνοστοιχείων.

**Tip.** Εκτός από το κλασικό πιάτο, μπορείς να προσθέσεις φακές σε σούπες και μαγειρευτά, για αύξηση της πρωτεΐνης, χωρίς να «τα σκάσεις» στην αγορά κρέατος.

**Βρήκαμε:** Φακές ψιλές (εισαγωγής), 500 γραμμ., 0,74€.

### ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Έχουν σχεδόν την ίδια θρεπτική αξία με τα φρέσκα, αφού αμέσως μετά τη συγκομιδή τους, μεταφέρονται υπό τις ιδανικές συνθήκες και καταψύχονται. Όχι όμως και την ίδια τιμή. Επιπλέον, υπάρχει

δυνατότητα να αγοράσεις ένα σακουλάκι με έως και 7 ανάμεικτα λαχανικά. Σε περίπτωση που θα έφτιαχνες φαγητό με φρέσκα λαχανικά, θα ήταν περισσότερο δαπανηρό, τόσο σε χρήμα, όσο και σε χρόνο. Αρκεί μόνο να προσέξεις να μην περιέχουν σάλτσες, αλάτι, ζάχαρη ή άλλα ανθυγιεινά πρόσθετα (διάβασε την ετικέτα).

**Tip.** Χρησιμοποίησε τα κατεψυγμένα λαχανικά, όπως ακριβώς θα έκανες και με τα φρέσκα.

**Βρήκαμε:** Ανάμεικτα κατεψυγμένα λαχανικά (εισαγωγής), 1.000 γραμμ., 1,60€.

### ΜΠΑΝΑΝΕΣ

Η υψηλή θρεπτική της αξία και ο κορεσμός που προκαλεί, λόγω των φυτικών ινών που περιέχει, την ανακηρύσσουν ένα από τα πιο ποιοτικά και οικονομικά σνακ. Εξαιρετική πηγή καλίου, βιταμίνης C και φυτικών ινών, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού ενώ, επειδή είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, τροφοδοτεί το σώμα με ενέργεια. Ιδανική επιλογή για αθλητές και παιδιά.

**Tip.** Επίλεξε πρασινωπές, σχετικά άγουρες μπανάνες, έτσι ώστε να διατηρηθούν όλη την εβδομάδα. Αν αρχίσουν να μαυρίζουν και να μαλακώνουν, βάλ' τις σε σακουλάκι και τοποθέτησέ τις στην κατάψυξη. Χρησιμοποίησε τις κατεψυγμένες μπανάνες για να φτιάξεις smoothies ή υγιεινά κέικ ή ανακατέψέ τις με βρόμη και γάλα για πρωινό.

**Βρήκαμε:** Μπανάνες (εισαγωγής), 1,27€ το κιλό.

### ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ

Είναι μια εύκολη, θρεπτική

και οικονομική επιλογή για πρωινό ή σνακ. Πλούσιο σε πρωτεΐνες και ασβέστιο, παρέχει απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού συστατικά, χωρίς να χρειάζεται να ξοδέψεις μια περιουσία.

**Tip.** Αν το γιαούρτι συμπεριλαμβάνεται στο καθημερινό σου μενού, προτίμησε την οικογενειακή συσκευασία, έτσι ώστε να σου έρθει ακόμα πιο φτηνά. Πρόσθεσε φρούτα, μέλι, σταφίδες ή άλλους ξηρούς καρπούς αν θέλεις ποικιλία γεύσεων. Επίσης, μπορείς να το χρησιμοποιήσεις σαν συνοδευτικό του γεύματος, φτιάχνοντας υγιεινό ντρέσινγκ με βάση το γιαούρτι για τη σαλάτα σου ή τζατζίκι.

**Βρήκαμε:** στραγγιστό γιαούρτι 2% λιπαρά, 1.000 γραμμ., 2,16€.

### ΑΒΓΑ

Πρόκειται για μια ακόμα χαμηλού κόστους και υψηλής θρεπτικής αξίας τροφή. Εξαιρετική πηγή υψηλής ποιότητας πρωτεΐνης (υψηλότερης βιολογικής αξίας από αυτήν του κρέατος) και πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, αποτελούν ιδανική εναλλακτική επιλογή αντί του δαπανηρού κρέατος. Ένα αβγό περιέχει 70

θερμίδες, 6 γραμμ. πρωτεΐνης και 5 γραμμ. λίπους. Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας φυτικών ινών καθώς και η αποφυγή συνδυασμού του αβγού με τρόφιμα που περιέχουν πολύ χοληστερίνη (κρέας, κοτόπουλο, θαλασσινά) μέσα στην ίδια μέρα, μας επιτρέπει την κατανάλωση του τόσο ενοχοποιημένου αυτού τροφίμου, χωρίς το φόβο αύξησης της χοληστερόλης.

**Tip.** Τα αβγά θεωρείται ότι διατηρούν τη φρεσκάδα τους για περίπου 3 εβδομάδες. Πάρε μεγάλη συσκευασία και φρόντισε να έχουν πρόσφατη ημερομηνία ωστοκίας. Πρόσθεσε τα αβγά σε πιάτα και σνακ χωρίς κρέας προκειμένου να συμπληρώσεις την πρωτεΐνη. Αν έχεις πρόβλημα με τη χοληστερίνη σου, μπορείς να αποφύγεις τον κρόκο και να φας περισσότερα ασπράδια. Ωστόσο μην πετάξεις τον κρόκο. Είναι

καλό λίπασμα για τα φυτά σου και αποτελεί ιδανικό γεύμα για το πετ σου.

**Βρήκαμε:** Αβγά μεσαία 6 τεμ., 0,98€.

### ΠΑΤΑΤΕΣ

Παρόλο που είναι «παρεξηγμένες» (επειδή όλοι τις προτιμούν τηγανητές), οι πατάτες είναι μια από τις πιο υγιεινές και οικονομικές επιλογές, γι' αυτό και δεν θα μπορούσαν να λείπουν από αυτή τη λίστα. Είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, βιταμίνη C και κάλιο και όταν είναι βραστές ή ψητές, είναι σχετικά φτωχές σε θερμίδες (200 kcal/1 μέτρια πατάτα 225 γραμμ.).

**Tip.** Αντικατάστησε τις πατάτες με γλυκοπατάτες, που είναι πλουσιότερες σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C και β-καροτίνη.

**Βρήκαμε:** Πατάτες, 0,46€ το κιλό.

