

Tarifler hafif, lezzet katsayısı yüksek tarifler

Hafif tarifler, lezzetli yemekler

Mutfagımız o kadar zengin ve o kadar gsterişli ki, çoğumuz pek çok lezzete hayır diyemiyoruz. Eğer spor yapmıyor ve hareketsiz bir yaşam sürüyorsak, sağlık açısından pek çok riski de taşıyoruz demektir. Lezzetten çok ödün vermeden, hafif tariflerin mutfaklarımızda yerini alma zamanı geldi. Yaza hazırlandığımız şu günlerde değışiklik yapmanın tam sırası... Öğle tarifler var ki lezzet katsayısı yüksek ancak bir o kadar da düşük kaloriye sahip. İşte bu tarifler tam anlamıyla hayat kurtarır nitelikte. Aslında mutfakta sağlığı hayatımızın geneline yaymak bilincini iyice sindirmemiz gerekiyor. Yağlı, tuzlu, soslu tariflerin yerini kompleks karbonhidratlar, lif açısından zengin sebze ve meyveler, sağlıklı proteinler almalı. Bunun bir alışkanlık olarak sürmesi için de azami gayret biz hanımlara düşüyor...