**ΔΗΜΗΤΡΗΣ Π. ΜΠΕΡΤΖΕΛΕΤΟΣ**

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,MSc

τηλ:2710 232364, 697709004

www.bertzeletos.gr

¼ πιάτου άμυλο-ορεκτικά

50% ή μισό πιάτο λαχανικά

**Χωροταξία στο**

¼ πιάτου κρέας

**γιορτινό τραπέζι..**

* **Το μισό πιάτο ας περιλαμβάνει σαλάτες-λαχανικά, μπορείτε να το ξαναγεμίσετε με αυτά**
* **Το 1/4 του πιάτου ας είναι κρέας, σε μέγεθος λίγο μικρότερο από την παλάμη σας..**

* **Το υπόλοιπο 1/4 του πιάτου ας είναι ορεκτικά-αμυλώδη, προσπαθήστε να μην ξαναπροσθέσετε από αυτά..**

**Μπορείτε να συνοδέψετε το γεύμα σας με 1-2 ποτήρια κρασί, κατά προτίμηση κόκκινο που ταιριάζει καλύτερα με τα χριστουγεννιάτικα εδέσματα.**

**Γλυκό: μην ξεχνιέστε κρατάτε ένα άτυπο πρωτόκολλο στα γλυκά. Πχ έως 1 μελομακάρονο/ μέρα**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Οι Αμερικάνοι που μετράνε τα πάντα λένε: «το βάρος των εορτών μπορεί να είναι επίμονο και παραμένον».**

**Ο Αριστοτέλης λέει ότι: «οι πράξεις προσδιορίζουν το σκοπό».**

**Αναγωγικά και απλουστευτικά λοιπόν, τρώμε και καταναλώνουμε (πράξη) τόσο ώστε να μην πάρουμε επιπλέον βάρος στις γιορτές.**

**Άσε που Χριστούγεννα δεν είναι μόνο κατανάλωση, είναι κάτι πολύ περισσότερο..**

**Ιδού και οι «μουσικές» μας συμβουλές:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=PK6IGpLFmh0**](https://www.youtube.com/watch?v=PK6IGpLFmh0)

**Χρόνια Πολλά !**