Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί είναι βρώσιμοι σπόροι. Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται τα καρύδια, αμύγδαλα, κάσιους, φουντούκια, φιστίκια κ.α.

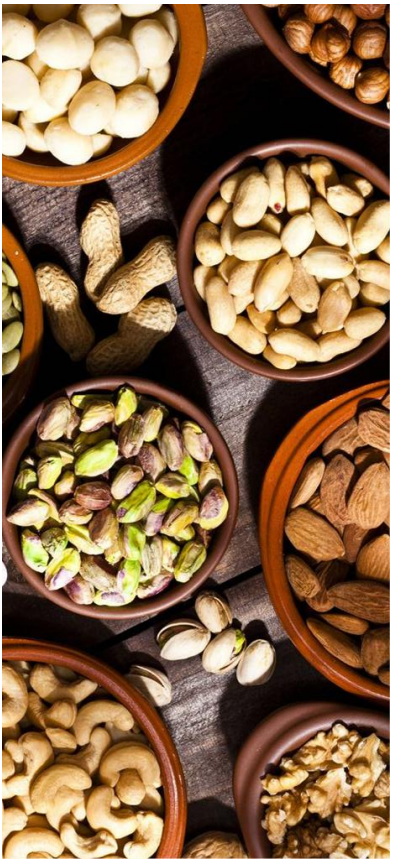
Γαστρονομική προσέγγιση

Μπορείτε να τα προσθέσετε στις σαλάτες και το γιαούρτι σας για να τους δώσετε μία τραγανή υφή.

Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε ξηρούς καρπούς αναζητώντας επιλογές όπως αλείμματα ξηρών καρπών.

Επιλέξτε ωμούς ξηρούς καρπούς αντί για ψημένους ή αλατισμένους ξηρούς καρπούς.

Σύνδεσμος για μία συνταγή:



Οφέλη για την υγεία

- *Πηγές καλών λιπαρών (Ωμέγα-3).*
- *Βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και στην αύξηση του κορεσμού.*

Συνιστάται να καταναλώνετε τουλάχιστον 3 μερίδες ξηρών καρπών την εβδομάδα, εκ των οποίων 1 θα πρέπει να είναι καρύδια.

COOK2DIAbeat

Σπόροι

Οι σπόροι περιλαμβάνουν σπόρους σουσαμιού, σπόρους κολοκύθας, σπόρους chia και ηλιόσπορους, κ.α.

Γαστρονομική προσέγγιση

Μπορείτε να προσθέσετε σπόρους στις σαλάτες, γιαούρτια και σούπες σας, για να τους δώσετε μια πιο χρωματιστή και νόστιμη γεύση.

Οφέλη για την υγεία

- ***Πηγές καλών λιπαρών (Ωμέγα-3).***
- ***Μειώνουν την γλυκόζη και τη χοληστερόλη στο αίμα.***
- ***Υποστηρίζουν την εντερική διέλευση και το ανοσοποιητικό σύστημα.***

Εκτός από τους ξηρούς καρπούς, συνιστάται να καταναλώνετε σπόρους τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.