

KÜÇÜK DEĞİŞİKLİKLER BÜYÜK FARK YARATIR (ADJUSTMENTS CAN MAKE A BIG DIFFERENCE)

Aşağıda yemek pişirirken yemeğin besin değerini artırıp enerji içeriğini azaltmanın yolları ile ilgili birkaç ipucu verilmiştir.

- ❖ Mümkün olduğu kadar üzerinde yeşil anahtar deliği simgesi olan ürünleri tercih edin. (tereyağını sıvı yağ veya sıvı margarin ile değiştirmek, krem peynirini az yağlı krem peynirle değiştirmek gibi. Ya da genel olarak 30% yağ içeren peynirleri 17% yağ içerenlerle değiştirmek gibi)
- ❖ Sebzeleri ve patatesi daha az yağ ile kızartabilirsiniz. **Bunun için;**
- ❖ Teflon tava kullanın. Böylece çok yağ kullanmanıza gerek olmadan yemeğin enerji değerini azaltmış olursunuz.
- ❖ Esmer pirinç, ruşeym, bulgur, tam buğdaydan yapılmış kuskus gibi ürünleri tercih etmeye çalışın.

Sos hazırlarken,

- ❖ Krema yerine meyhane (tereyağı ve un) ile baz oluşturun.
- ❖ Domatesten yapılmış bir sos, krem bazlı bir sosa göre daha az enerji içerir. Lezzet artırıcı olarak çeşitli baharatları kullanın. Bunun için Hint yemeklerinde kullanılan baharatlardan esinlenebilirsiniz.
- ❖ Hazırladığınız soslara ve sulu yemeklere çeşitli kök sebzeleri doğrayarak(havuç, beyaz havuç, kereviz v.b), tüm ailenin sebze tüketimini artırıp yemeğin daha lezzetli olmasını sağlayabilirsiniz.
- ❖ Smoothie, yogurt ve tatlıları şeker yerine çilek, böğürtlen ve diğer meyvelerle tatlandırın.
- ❖ Etleri yemeden önce görünen yağlarını ayıklayın.
- ❖ Eğer çocuğunuz sebzeyi bütün haliyle yemeyi sevmiyorsa, çorbalara veya soslara katarak yedirebilirsiniz.