

«Μαγικό» πιάτο θα μετράει τις θερμίδες που



To

μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να ακουμπήσετε το Meal Measure Plate στο πιάτο σας και αυτομάτως θα δημιουργηθούν τέσσερις περιοχές, τις οποίες πρέπει να γεμίσετε για να έχετε ένα πλήρες και ισορροπημένο γεύμα

Το «Meal Measure Plate» αποτελεί ένα από τα βασικά εργαλεία που υπάρχουν παγκοσμίως στη διαχείριση των μερίδων, για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Εμπνεύστρια αυτής της ιδέας είναι μια εργαζόμενη μητέρα.

Το Meal Measure Plate σας απαλλάσσει από τη χρήση του ζυγού κουζίνας και όλων των άλλων σκευών που χρησιμοποιούσατε μέχρι σήμερα για να μετρήσετε το φαγητό που τρώτε (κούπες, φλιτζάνια, κουτάλια κ.ο.κ.).

Το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να ακουμπήσετε το Meal Measure Plate στο πιάτο σας. Αυτομάτως, θα δημιουργηθούν τέσσερις περιοχές, τις οποίες πρέπει να γεμίσετε για να έχετε ένα πλήρες και ισορροπημένο γεύμα: 2 περιοχές για λαχανικά/ φρούτα, μία για τις αμυλούχες τροφές και μία για την πηγή πρωτεΐνης.

Μία γραμμή στο μέσο της κάθε κοιλότητας αντιπροσωπεύει την ποσότητα που

αντιστοιχεί σε μισό φλιτζάνι τροφίμου, ενώ γεμίζοντας μέχρι την κορυφή της κάθε περιοχής παίρνετε ποσότητα ίση με ένα φλιτζάνι. Γεμίστε τις περιοχές ανάλογα με τις υποδείξεις του διαιτολόγου σας! Αφαιρώντας το πλαστικό πλέγμα, μπροστά σας θα έχετε ένα τέλεια ισορροπημένο πιάτο, τόσο διατροφικά, όσο και οπτικά!

Επειδή οι κούπες είναι για να πίνουμε καφέ κι όχι για να μετράμε, μετρήστε τις μερίδες σας με το Meal Measure Plate! Ποτέ η δημιουργία ενός ισορροπημένου πιάτου και η διαχείριση του βάρους σας δεν ήταν τόσο εύκολη! Πανεύκολο στη χρήση το Meal Measure Plate πλένεται στο πλυντήριο πιάτων.

Η εισαγωγή και διάθεση αυτού το εξαιρετικού gadget διατροφής στην Ελλάδα, έχει αναληφθεί από την εταιρεία «Menarini Diagnostics». Το Meal Measure Plate είναι αποκλειστικά διαθέσιμο από το medNutrition eshop, ενώ η επιστημονική ομάδα του medNutrition, έχει δημιουργήσει το medNutrition Portion Control Program, ως οδηγό διατροφής για την ορθή χρήση του.

Πηγή: protothema.gr