



ονα

Η

περίοδος των γιορτών έφτασε και μαζί της έρχονται και όλα τα εδέσματα και τα γλυκίσματα που δίνουν το δικό τους χρώμα.

Τα δημοφιλέστερα είναι ασφαλώς οι κουραμπιέδες και τα μελομακάρονα.

Ωστόσο πολλοί είναι αυτοί που μετά τις γιορτές ψάχνουν τρόπο για να χάσουν τα περιττά κιλά που προστέθηκαν από τα ατέλειωτα τραπέζια.

Κουραμπιέδες

Ο κουραμπιές, είναι πιο παχυντικός και περιέχει περίπου 240 θερμίδες και 9,2 γρ. λιπαρά, περισσότερα εκ των οποίων κορεσμένα.

Μελομακάρονα

Τα μελομακάρονα έχουν λιγότερες θερμίδες, ειδικά όταν παρασκευάζονται με λάδι αντί για βούτυρο. Κάθε ένα έχει περίπου 190 θερμίδες και 8 γρ. λιπαρά.

Διατροφολόγοι συνιστούν την κατανάλωση με μέτρο για να αποφευχθεί

Πηγή: topontiki.gr