

3.4.4 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πέρα όμως από την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής υπάρχει και ένας άλλος τρόπος να οργανώσουμε την διατροφή μας ώστε να γίνει πιο υγιεινή και αυτός είναι η οργάνωση του πιάτου μας σε κάθε γεύμα. Η οργάνωση του πιάτου σε κάθε γεύμα πρέπει να είναι όπως αυτό της εικόνας, το οποίο δημιουργήθηκε από το υπουργείο γεωργίας και τροφίμων των ΗΠΑ. Είναι σημαντικό το μισό πιάτο να το αποτελούν φρέσκα λαχανικά και φρούτα (τα οποία μπορούν να καταναλωθούν και στο τέλος του γεύματος), το ¼ του πιάτου πρέπει να αποτελείται από υδατάνθρακες οι οποίοι θα είναι κυρίως σύνθετοι και το ¼ του πιάτου θα πρέπει να είναι κάποιο τρόφιμο με κύριο συστατικό την πρωτεΐνη, δηλαδή ψάρι, θαλασσινό, πουλερικό, όσπριο, κρέας ή αυγό. Δεν ξεχνάμε την ποικιλία σε φρούτα και λαχανικά, τη χρήση ελαιολάδου ή άλλου υγιεινού φυτικού λίπους για το φαγητό και τη σαλάτα μας και την καλή ενυδάτωση με νερό ή ροφήματα χωρίς ζάχαρη.

