

Roșiile cu brânză, deliciu de vară. Cât de nesănătos este. Avertismentul nutriționiștilor

Florentina Constantin / 27 iul 2018 / 08:53



Descriere foto:

Nutriționistul Mihaela Bilic a explicat cum trebuie să alegem brânza pe care urmează să consumăm, dacă vrem să punem silueta în pericol.

Percepții diferite despre noțiunea de brânză proaspătă

"Brânză proaspătă e ceea ce noi numeam înainte "brânză de vaci" deci produsul rezultat din coagularea directă a laptelui copii sugari încă mai fac în casă astfel de brânză și știu ce înseamnă. Produsul rezultat are grăsimea directă din concentrat și e dietetic. Dintr-un litru de lapte ies sub 200g brânză proaspătă.

Mai nou, această brânză nu mai e granuloasă ci se omogenizează devenind cremoasă, ca o pastă. Asta nu înseamnă că tot sub 5% e conținutul de grăsime", spune nutriționistul, pe pagina sa de Facebook.

Lactate slabe vs. lactate grase

"Fie că e de vacă, de capră sau de oaie, brânza proaspătă face parte din categoria produselor lactate slabe, alături de sau bătut și iaurt. Fie că e sub formă de pastă sau de perle de brânză, produsul este dietetic și conține de la 60cal (cele 120cal/100g. Nu același lucru se poate spune despre caș sau mozzarella, variante considerate brânză proaspătă. Ei bine nu au sare, acestea sunt brânzeturi autentice, cu minim 25% grăsime în compoziție și minim 250cal/100g.

Deci, atenție, nu mâncați relaxați brânză cu roșii, va puteți îngrășa. Mai sigură pentru silueta e brânza proaspătă, merge cu roșii. Încercați cu bucățele de ardei gras și castravete, un ou fiert și o felie de pâine prăjită-sățios, gustos și " mai spune Mihaela Bilic.