

Δίπλες, μελομακάρονα ή κουραμπιέδες; Τι να προτιμήσω;

[/ Ειδήσε](#)



Γράφει: Ματίνα Στράτη, Κλινική

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Τα μελομακάρονα είναι μια σχετικά πιο υγιεινή επιλογή μεταξύ των τριών εδεσμάτων. Δεν περιέχουν βούτυρο, δηλαδή κορεσμένα λιπαρά, ενώ αν παρασκευαστούν με ελαιόλαδο μας δίνουν μονοακόρεστα λιπαρά, δηλαδή τα καλά λίπη για την υγεία μας.

Επιπλέον, τα καρύδια που περιέχουν, μάς δίνουν μονοακόρεστα λιπαρά, πολλές βιταμίνες και μέταλλα. Τέλος, το μέλι, αν και απλός υδατάνθρακας, είναι πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών στοιχείων και βιταμινών. Ένα μελομακάρονο 50 γραμμαρίων έχει περίπου 180 θερμίδες και 9,5 γρ λίπους.

Οι κουραμπιέδες έχουν περισσότερα λίπη και θερμίδες (ένα κομμάτι 50 γραμμαρίων περιέχει 230 θερμίδες και 13,5 γρ λίπους περίπου) και από τα τρία γλυκά. [\(περισσότερα...\)](#)