

## Οι 10 θαυματουργές τροφές που κόβουν την όρεξη και μας γλιτώνουν από περαιτέρω κιλά



Μια «χρυσή λίστα»

που περιλαμβάνει τις... μαγικές τροφές που μπορούν να μας κρατήσουν χορτάτους για πολύ ώρα «κόβοντας» 200 θερμίδες περίπου, κατάρτισε καθηγήτρια του πανεπιστημίου του Σίδνεϊ.

Πρόκειται για τις εξής τροφές:

1. Βραστή πατάτα: 100 θερμίδες.
2. Τόνος σε νερό: 120 θερμίδες ανά 100 γραμμ.
3. Ζαμπόν γαλοπούλας: 1 φέτα έχει 36 θερμίδες
4. Μακαρόνια ολικής άλεσης
5. Σταφύλια: 100 γραμμ. σταφύλια αντιστοιχούν σε 70 θερμίδες
6. Πορτοκάλια: Δύο πορτοκάλια έχουν 120 θερμίδες
7. Ποπ-κορν: Ενα μεγάλο μπολ χωρίς βούτυρο έχει 70 θερμίδες.
8. Αγγουράκια τουρσί: Ενα μικρό βάζο έχει 70 θερμίδες
9. Μήλα: 80 θερμίδες

10. Ντοματίνια: 5 ντοματίνια έχουν 120 θερμίδες

Πηγές: [ipaideia.gr](http://ipaideia.gr)- [agioritikovima.gr](http://agioritikovima.gr)