

ΤΑ 10 ΠΙΟ ΠΑΧΥΝΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

1}Acajare,Βραζιλία



Τα acajare είναι μαυρομάτικα φασόλια σε μπάλα, που τηγανίζονται σε φοινικέλαιο. Σερβίρονται με πικάντικες σάλτσες, γαρίδα, κάσιους και περιέχουν 7 γραμμάρια κορεσμένων λιπαρών ανά κουταλιά.

2}Churros,Ισπανία.



Πρόκειται για λουκουμάδες με ζάχαρη και κανέλλα βουτηγμένους σε πηχτή ζεστή σοκολάτα.

3}Poutine,Καναδάς.



Τηγανητές πατάτες σε σβώλους, γεμάτους σάλτσα και τυρί τσένταρ.

Από κάθε μερίδα παίρνεις 740 θερμίδες και 41 γραμμάρια λίπους.

4}Khachapuri, Γεωργία.



Πεϊνιρλί φορτωμένο με λιωμένο τυρί, αυγά και άφθονο βούτυρο.

5}Κρέπες πραλίνας, Γαλλία.



Μία μερίδα πραλίνας φουντουκιού έχει 200 θερμίδες, εκ των οποίων πάνω από τις μισές προέρχονται από λιπαρά. Προσθέστε τώρα και την ζύμη της γαλλικής κρέπας, καθώς και τα υπόλοιπα υλικά της αρεσκείας σας, από άχνη μέχρι σαντιγί ή ξηρούς καρπούς.

6}Aligot, Γαλλία.



Φτιάχνεται από πουρέ πατάτας, βούτυρο, κρέμα γάλακτος, σκόρδο και λιωμένο τυρί. Μόλις, μία κουταλιά δίνει το 6% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας κορεσμένων λιπαρών.

7}Τηγανητή mars,Σκωτία



Αφού τη βαφτίζουν σε ζύμη, την τηγανίζουν σε λάδι. Έχει τόσο πολλές θερμίδες, που ακόμη και η εταιρία της Mars, παραπονέθηκε πως έτσι δεν προωθείται ο υγιεινός, ισορροπημένος τρόπος ζωής.

8}Jalebi, Ινδία.



Τηγανητό ζυμάρι «βουτηγμένο» σε σιρόπι ζάχαρης!

9}Calzone, Ιταλία.



Αυτό το ιταλικό έδεσμα, φτιάχνεται από τόσο ζυμάρι όσο χρειάζεται για να γίνει και μία ολόκληρη πίτσα. Στη διατροφική βόμβα προσθέστε ντομάτα, μοτσαρέλα και τα υπόλοιπα toppings που αξιοποιεί κάθε συνταγή για να «γεμίσει» το calzone.

10}Ramen, Ιαπωνία.



Η συγκεκριμένη σούπα περιέχει noodles βουτηγμένα σε λαρδί και σαν «topping» μια ποικιλία κρεατικών και λαχανικών.

ΤΑ 10 ΠΙΟ ΠΑΧΥΝΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

1} *Cheesecake*: Σύμφωνα με τα συστατικά και τους συνδυασμούς του, μια φέτα μπορεί να φτάσει μέχρι και 1000 θερμίδες!



2} *Προφιτερόλ*: Ο συνδυασμός της σοκολάτας, ζάχαρης, ξηρών καρπών, κρέμας γάλακτος και όλων των άλλων υλικών, μπορεί να φτάσει μέχρι και 1000 θερμίδες.



3} Donuts: Σημειώστε και να θυμάστε, περιέχουν πάρα πολλή ζάχαρη, κρέμα, σοκολάτα και καραμέλα, ένα ντόνατ φτάνει περίπου έως 900 θερμίδες.



4} Φλογερές ή τρίγωνα Πανοράματος ή πίτες με κρέμα: Λόγω του παραγεμίσματος με κρέμα ζαχαροπλαστικής και της υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, έχουμε ένα αποτέλεσμα περίπου 700 θερμίδων.



5} Τιραμισού: Η συγκέντρωση της ζάχαρης στο γλυκό είναι μεγάλη, περιέχει αρκετό βούτυρο και συν την κρέμα γάλακτος, φτάνει έως 650 θερμίδες.



6} Μπισκότα με πραλίνα φουντουκιού: Αυτή η κρέμα φουντουκιού και κακάου από μόνη της έχει αρκετές θερμίδες, αλλά μια μερίδα δεν φτάνει σε κανέναν! Αν καταναλωθούν περισσότερες από 2 μερίδες, τότε έχουμε έως αποτέλεσμα 500 θερμίδες περίπου.

7}Μια φέτα τσουρέκι: Το θερμιδικό περιεχόμενο εξαρτάται από τη συνταγή, αλλά και από την επικάλυψη αλλά και από τη γέμιση του. Συνήθως μία φέτα 100 γρ. κυμαίνεται μεταξύ από 300 έως 600 θερμίδες.



8}Κέικ: Το θερμιδικό περιεχόμενο εξαρτάται από τα συστατικά και συνδυασμούς αυτών, αλλά συνήθως μία φέτα μεταξύ 300 έως 500 θερμίδες.



9} Παγωτό σοκολάτα: Περιέχει περίπου 300 θερμίδες, αλλά να είστε προσεκτικοί με τις επικαλύψεις γιατί αυτές αυξάνουν κι άλλο τις θερμίδες.



10} Γλυκά ζελεδάκια ή καραμελάκια: Το πιο γλυκό από αυτά τα γλυκά δίνει στα 100 γραμμάρια, περίπου 250 θερμίδες, ανάλογα με τα συστατικά τους. Άσε που είναι φουλ στις χρωστικές ύλες !

