

Czy ciasto na pizzę tuczy?



# Opis wskazówki

Czy ciasto na pizze jest bardzo kaloryczne?

Wiele osób zastanawia się, czy pizza jest tucząca? Tak, jest, ale musimy sobie zdać sprawę z tego, że tylko jako całość.

Dzieje się tak dlatego, że na pizzy mamy często dodatki, takie jak szynkę, ser i tłuste sosy. To one stanowią głównie o tym, że pizza jest kaloryczna. Tymczasem samo ciasto na pizzę wcale takie nie jest.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Oczywiście mamy tylko jedno „ale”. Ciasta na pizzę powstają z białej, glutenowej mąki i ta mąka w pewnym sensie przyczynia się do tego, że organizm gromadzi tłuszcz. Dodatkiem do ciasta na pizzę jest też oliwa, chociaż jej akurat jest bardzo mała ilość, bo tylko dwie łyżki na jeden placek.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Podsumowując:

Samo ciasto na pizzę nie tuczy.

Tuczące są głównie dodatki do pizzy.

Jeżeli chcemy sporządzić maksymalnie zdrowe ciasto na pizzę, dobrze byłoby użyć mąki bezglutenowej.

Pizza w małych ilościach raczej nie spowoduje przytycia, ale już jedzona często może się odbić na naszej figurze.

Warto pamiętać o tym, że kawałek pizzy ma średnio 365 kcal, ale już kilka takich kawałków może odpowiadać dziennemu zapotrzebowaniu energetycznemu organizmu.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.