

# ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΠΡΟΓΕΥΜΑ</b> Κριτσίνια με τυρί και ντοματίνια, φρούτο Ενέργεια (kcal): 242,7 CHO (g): 29 PRO (g): 10,2 Fat (g): 10,1 Fiber (g): 3,1	Κέικ μπανάνας χωρίς ζάχαρη, φρούτο Ενέργεια (kcal): 252 CHO (g): 49,5 PRO (g): 4,3 Fat (g): 5,2 Fiber (g): 5,9	Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 322,7 CHO (g): 44 PRO (g): 7,92 Fat (g): 11,1 Fiber (g): 3,4	Γιαούρτι με δημητριακά & μέλι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 223,4 CHO (g): 43,7 PRO (g): 12,1 Fat (g): 1,5 Fiber (g): 2,8	Ψωμάκι με μέλι & βούτυρο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 169,5 CHO (g): 31,3 PRO (g): 3 Fat (g): 4 Fiber (g): 3,2
<b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b>				<b>1</b> Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα Ενέργεια (kcal): 214,3 CHO (g): 22,86 PRO (g): 9 Fat (g): 10,73 Fiber (g): 7
<b>4</b> Χοιρινό λεμονάτο, πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 10,90 PRO (g): 15,10 Fat (g): 13,40 Fiber (g): 5,47	<b>5</b> Φασολάκια με πατάτες, τυρί φέτα Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47	<b>6</b> Μπιφτεκάκια κοτόπουλου, πλιγούρι, σαλάτα ντοματίνια και ελιές Ενέργεια (kcal): 200,80 CHO (g): 26,60 PRO (g): 17,33 Fat (g): 3,00 Fiber (g): 2,27	<b>7</b> Μακαρόνια ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο-καρότο Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 6,47	<b>8</b> Κοτόσουπα με ρύζι και λαχανικά, σπιτικό τυρόψωμο, σαλάτα αγγούρι Ενέργεια (kcal): 341 CHO (g): 27,8 PRO (g): 23,4 Fat (g): 12,8 Fiber (g): 3,8
<b>11</b> Φακές, σαλάτα ντάκος Ενέργεια (kcal): 317,00 CHO (g): 38,60 PRO (g): 16,60 Fat (g): 12,10 Fiber (g): 12,80	<b>12</b> Πέρκα στον φούρνο, βραστά λαχανικά Ενέργεια (kcal): 209,40 CHO (g): 20,00 PRO (g): 16,00 Fat (g): 7,60 Fiber (g): 4,40	<b>13</b> Σπανακόρυζο, τυρί φέτα Ενέργεια (kcal): 121,73 CHO (g): 6,13 PRO (g): 17,27 Fat (g): 9,67 Fiber (g): 2,87	<b>14</b> Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 242,80 CHO (g): 33,07 PRO (g): 10,00 Fat (g): 8,00 Fiber (g): 5,47	<b>15</b> Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες, σαλάτα λάχανο - καρότο Ενέργεια (kcal): 207,87 CHO (g): 13,87 PRO (g): 17,27 Fat (g): 9,67 Fiber (g): 2,87
<b>18</b> Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 6,47	<b>19</b> Ψαροκροκέτες φούρνου, πλιγούρι, μπρόκολο Ενέργεια (kcal): 305,80 CHO (g): 22,60 PRO (g): 15,30 Fat (g): 18,50 Fiber (g): 9,00	<b>20</b> Αρακάς λαδερός, τυροπιτάκι Ενέργεια (kcal): 268,80 CHO (g): 33,00 PRO (g): 8,00 Fat (g): 12,60 Fiber (g): 9,00	<b>21</b> Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα καρότο Ενέργεια (kcal): 241,10 CHO (g): 18,40 PRO (g): 18,53 Fat (g): 11,27 Fiber (g): 2,47	<b>22</b> Φακές, κασέρι Ενέργεια (kcal): 285,60 CHO (g): 23,60 PRO (g): 12,00 Fat (g): 17,00 Fiber (g): 5,60
<b>25</b> Φασολάκια λαδερά, τυρόπιτα Ενέργεια (kcal): 204,40 CHO (g): 22,20 PRO (g): 3,67 Fat (g): 12,53 Fiber (g): 5,87	<b>26</b> Μοσχάρι λεμονάτο με ρύζι, σαλάτα λάχανο Ενέργεια (kcal): 212,00 CHO (g): 17,50 PRO (g): 22,40 Fat (g): 15,10 Fiber (g): 2,60	<b>27</b> Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 6,47	<b>28</b> Κεφτεδάκια με κόκκινη σάλτσα και μακαρονάκι κοφτό, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 229,73 CHO (g): 40,8 PRO (g): 16,2 Fat (g): 8,8 Fiber (g): 14,67	<b>29</b> Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι, καροτάκια βραστά Ενέργεια (kcal): 185,67 CHO (g): 16,60 PRO (g): 15,07 Fat (g): 7,07 Fiber (g): 4,00

# ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

## Είναι όλα τα λίπη ίδια;

**Θερμιδικά ναι:** 1 γραμμάριο λίπους ανεξάρτητα από το είδος του ή την πηγή από την οποία προέρχεται αποδίδει 9 θερμίδες.

**Ποιοτικά όχι:** Τα λίπη κατατάσσονται σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα ανάλογα με τη σύνθεσή τους. Η συνιστώμενη πρόσληψη λίπους είναι περίπου το 30 % επί του συνόλου της προσλαμβανόμενης ενέργειας. Ωστόσο, η πρόσληψη των κορεσμένων λιπών δε θα πρέπει να ξεπερνά το 10 % (ή το 7 % σε άτομα με υψηλά λιπίδια στο αίμα), διότι ευθύνονται σημαντικά για την αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα και για την υπέρταση. Τα πολυακόρεστα λίπη θα πρέπει να καλύπτουν το 10 % και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα το υπόλοιπο ποσοστό. Σημαντικό επίσης, είναι να αποφεύγονται τα trans λιπαρά οξέα τα οποία επιβαρύνουν την καρδιαγγειακή λειτουργία. Τα βρίσκουμε σε συσκευασμένα τρόφιμα και σνακ και αναγράφονται στη συσκευασία στην ετικέτα τροφίμων.

Το καλύτερο λάδι για όλες τις χρήσεις είναι το **ελαιόλαδο** που περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία είναι ανθεκτικά στις οξειδώσεις. Ακόμη, έχει βρεθεί ότι παρέχει προστασία κατά της αθηροσκλήρωσης και των καρδιαγγειακών παθήσεων.

## Μονοακόρεστα λίπη

- Ελαιόλαδο
- Αβοκάντο
- Φυστίκια

## Πολυακόρεστα λίπη

- Ηλιέλαιο
- Αραβοσιτέλαιο
- Μαργαρίνη

## Κορεσμένα λίπη

- Fast food, πατατάκια ή γαριδάκια κτλ
- Τηγανητά
- Παχιά αλλαντικά
- Τυρόπιτες, μπουγάτσες
- Πίτα από σουβλάκι (ψημένο στο λίπος)
- Πίτσες
- Ντόνατς, κρουασάν (γλυκά και αλμυρά), μπισκότα
- Πάστες ή γλυκά που είναι πλούσια σε λίπος
- Κρέμα γάλακτος, σαντιγί, μαγιονέζα
- Βούτυρο

Δημητριάδου Κλειώ  
Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Msc  
Eating Psychology Coaching  
[www.coachmydiet.gr](http://www.coachmydiet.gr)