

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

1

Φασολάδα,
σπανακόπιτα,
Φρούτο

2

Ψαροκροκέτες
φούρνου με ρύζι,
σαλάτα ντοματίνια
Ζελέ φρούτων

3

Αρακάς λαδερός,
Κασέρι
φρούτο

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g): 58
PRO (g): 14
Fat (g): 14
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal): 424,9
CHO (g): 65,4
PRO (g): 14
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 11,2

Ενέργεια (kcal): 437
CHO (g): 56,3
PRO (g): 17,1
Fat (g): 8,1
Fiber (g): 3,5

Ενέργεια (kcal): 382,1
CHO (g): 49,3
PRO (g): 13,5
Fat (g): 16,1
Fiber (g): 13,5

6

7

8

9

10

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

13

14

15

16

17

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

20

Μακαρόνια με
σάλτσα ντομάτα,
σαλάτα πράσινη με
αβοκάντο,
φρούτο

21

Φακές,
σαλάτα Κρητική
Φρούτο

22

Γιουβαρλάκια με
ρύζι,
κασέρι,
Φρούτο

23

Φασολάκια
λαδερά,
τυρί φέτα
Φρούτο

24

Ψάρι στον φούρνο,
γλυκοπατάτες,
ντοματίνια,
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 384,9
CHO (g): 57,9
PRO (g): 14
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 10,2

Ενέργεια (kcal): 535,6
CHO (g): 73
PRO (g): 24,9
Fat (g): 18,2
Fiber (g): 20,2

Ενέργεια (kcal): 493,7
CHO (g): 60,5
PRO (g): 20
Fat (g): 17,1
Fiber (g): 10,2

Ενέργεια (kcal): 286,6
CHO (g): 33,3
PRO (g): 5,5
Fat (g): 18,8
Fiber (g): 9,8

Ενέργεια (kcal): 363,7
CHO (g): 38
PRO (g): 19,72
Fat (g): 10,2
Fiber (g): 4,5

27

Τορτελίνια με τυρί,
σαλάτα πράσινη
με φράουλες,
Φρούτο

28

Κοτόπουλο
γιουβέτσι με τυρί
τριμμένο,
σαλάτα λάχανο
καρότο
Φρούτο

29

Σπανακόρυζο,
Τυρί φέτα,
μπουγατσάκι

30

Burger με
μοσχάρισιο
μπιφτέκι, τυρί &
ντομάτα,
σαλάτα πράσινη,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 480
CHO (g): 77,5
PRO (g): 17
Fat (g): 10
Fiber (g): 4,6

Ενέργεια (kcal): 443,45
CHO (g): 41,9
PRO (g): 28,1
Fat (g): 19,45
Fiber (g): 6

Ενέργεια (kcal): 349,6
CHO (g): 39,2
PRO (g): 28,4
Fat (g): 18,5
Fiber (g): 5,7

Ενέργεια (kcal): 351,3
CHO (g): 34,3
PRO (g): 32,6
Fat (g): 8,6
Fiber (g): 5,8

Σημ. Οι επιλογές με διαφορετικό χρώμα είναι προτάσεις των μαθητών της Β' Δημοτικού στο πλαίσιο του Προγράμματος Έρευνας «Μεγαλώνω Σωστά».

COACH MY DIET



ΧΡΟΝΟΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή δεν αφορά μόνο τις επιλογές τροφίμων, αλλά και τον χρόνο που τα καταναλώνουμε. Το σώμα μας λειτουργεί με βάση ένα εσωτερικό «βιολογικό ρολόι», το οποίο επηρεάζει τον μεταβολισμό, την ενέργεια, την πείνα και τον κορεσμό.

Η προσέγγιση της **χρόνοδιατροφής** μας βοηθά να συνεργαστούμε με το σώμα μας και όχι να λειτουργούμε αντίθετα από τους φυσικούς του ρυθμούς.

Τι είναι ο κιρκάδιος ρυθμός: Ο οργανισμός μας λειτουργεί με έναν 24ωρο κύκλο που ονομάζεται **κιρκάδιος ρυθμός**. Πρόκειται για το εσωτερικό σύστημα που ρυθμίζει:

- την έκκριση ορμονών
- τον μεταβολισμό
- την πείνα και τον κορεσμό
- την ποιότητα ύπνου
- τη διαχείριση σακχάρου και ινσουλίνης

Ο κιρκάδιος ρυθμός συγχρονίζεται κυρίως με το φως και το σκοτάδι, αλλά επηρεάζεται σημαντικά και από την ώρα των γευμάτων. Για αυτό το σώμα μας δεν επεξεργάζεται την τροφή με τον ίδιο τρόπο το πρωί και το βράδυ.

Πώς λειτουργεί ο οργανισμός μέσα στη μέρα:

- ⇒ **Πρωινές ώρες:** Ένα ισορροπημένο πρωινό γεύμα βοηθά να ενεργοποιηθεί ο μεταβολισμός και μειώνει τα έντονα επεισόδια πείνας αργότερα μέσα στη μέρα (sos πάντα εξατομικευμένα).
- ⇒ **Μεσημεριανές ώρες:** Το σώμα διατηρεί υψηλή μεταβολική δραστηριότητα και μπορεί να διαχειριστεί πιο αποτελεσματικά μεγαλύτερα γεύματα.
- ⇒ **Βραδινές ώρες:** Ο οργανισμός προετοιμάζεται σταδιακά για ξεκούραση. Εκεί παρατηρούνται μεταβολικές αλλαγές που επηρεάζουν τον τρόπο που διαχειριζόμαστε την τροφή.

COACH MY DIET



Ινσουλίνη και βραδινό γεύμα: Η ινσουλίνη είναι η ορμόνη που βοηθά τη γλυκόζη να περάσει από το αίμα στα κύτταρα ώστε να χρησιμοποιηθεί ως ενέργεια. Έρευνες δείχνουν ότι η ευαισθησία των κυττάρων στην ινσουλίνη μειώνεται όσο προχωρά η ημέρα. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα ινσουλίνης για να διαχειριστεί την ίδια ποσότητα υδατανθράκων σε σχέση με τις πρωινές ώρες.

Ως αποτέλεσμα μπορεί να παρατηρείται:

- πιο αργή απομάκρυνση της γλυκόζης από το αίμα
- μεγαλύτερη αύξηση σακχάρου μετά το γεύμα
- αυξημένη πιθανότητα αποθήκευσης ενέργειας

Διαχείριση υδατανθράκων το βράδυ: Οι υδατάνθρακες δεν χρειάζεται να αποκλείονται από το βραδινό γεύμα. Ωστόσο, ο τρόπος που τους διαχειρίζεται το σώμα αλλάζει τις βραδινές ώρες. Μελέτες δείχνουν ότι μεγάλα και πλούσια σε υδατάνθρακες γεύματα αργά το βράδυ συχνά συνδέονται με μεγαλύτερες αυξήσεις σακχάρου και αυξημένη συνολική ενεργειακή πρόσληψη.

Τελικά: Η χρονοδιατροφή δεν επιβάλλει αυστηρά ωράρια ούτε απαγορεύσεις τροφίμων. Στόχος είναι να βοηθήσει τον οργανισμό να λειτουργεί πιο αποτελεσματικά.

Tips:

- Προσπαθήστε να διατηρείτε σχετικά σταθερά διαστήματα μεταξύ των γευμάτων και σταθερά ωράρια στα γεύματα (όσο αυτό είναι εφικτό)
- Προτιμήστε να καταναλώσετε το βραδινό 3 ώρες πριν τον ύπνο
- Επιλέξτε ισορροπημένα βραδινά γεύματα που περιλαμβάνουν: πηγή πρωτεΐνης + λαχανικά ή φυτικές ίνες + μικρή/ μέτρια ποσότητα υδατανθράκων (εξατομικευμένα)