

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα

2

Πέρκα στον φούρνο, πλιγούρι, βραστά λαχανικά, φρούτο

Τρίτη

3

Μακαρόνια ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο-καρότο, φρούτο

Τετάρτη

4

Μπιφτεκάκια κοτόπουλου, ρύζι πιλάφι, σαλάτα χωριάτικη, φρούτο

Πέμπτη

5

Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα, φρούτο

Παρασκευή

6

19^o CGS MUN Conference

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια (kcal): 294,1
CHO (g): 30,1
PRO (g): 21,7
Fat (g): 10,5
Fiber (g): 7

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

Ενέργεια (kcal): 408,15
CHO (g): 45,5
PRO (g): 14,1
Fat (g): 15,25
Fiber (g): 9,2

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

9

Φακές, σαλάτα κρητική, φρούτο

10

Πίτσα με λαχανικά, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι και κρουτόν, φρούτο

11

Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα πράσινη, φρούτο

12

Κοτόπουλο φούρνου, πατάτες, ντοματίνια & αγγούρι, φρούτο

13

Φασολάκια, τυρόπιτα, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΑΝΑΛΥΣΗ

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

Ενέργεια (kcal): 410,2
CHO (g): 56,4
PRO (g): 12,4
Fat (g): 14,9
Fiber (g): 6,7

Ενέργεια (kcal): 424,1
CHO (g): 60,5
PRO (g): 15
Fat (g): 12
Fiber (g): 9,2

Ενέργεια (kcal): 371,8
CHO (g): 35,8
PRO (g): 25,9
Fat (g): 14,5
Fiber (g): 5,3

Ενέργεια (kcal): 366,6
CHO (g): 48,3
PRO (g): 5,5
Fat (g): 18,8
Fiber (g): 9,8

16

Κοτομπουκιές φούρνου, ρύζι, σαλάτα ντομάτα, φρούτο

17

Μοσχάρι λεμονάτο με καρότα, πλιγούρι, σαλάτα πράσινη, φρούτο

18

Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, φρούτο

19

Ψαρόσουπα με λαχανικά, καλαμπόκι, φρούτο

20

Χοιρινό στον φούρνο, πατάτες, σαλάτα χριστουγεννιάτικη, μελομακάρονα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια (kcal): 527,8
CHO (g): 48,1
PRO (g): 23
Fat (g): 28,8
Fiber (g): 6,4

Ενέργεια (kcal): 378,8
CHO (g): 41,3
PRO (g): 22,4
Fat (g): 15,1
Fiber (g): 6

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

Ενέργεια (kcal): 341,3
CHO (g): 40,1
PRO (g): 22,8
Fat (g): 10,7
Fiber (g): 7

Ενέργεια (kcal): 546,80
CHO (g): 74,30
PRO (g): 24,00
Fat (g): 22,50
Fiber (g): 6,60

23

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα πράσινη, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΑΝΑΛΥΣΗ

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

ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

- Βιταμίνη A:** Βοηθά στην όραση, την υγεία του δέρματος, την κυτταρική διαφοροποίηση και το ανοσοποιητικό σύστημα
Πηγές: καρότα, γλυκοπατάτες, σπανάκι, συκώτι, γαλακτοκομικά.
- Βιταμίνη C:** Υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα, δρα ως αντιοξειδωτικό και βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.
Πηγές: πορτοκάλια, ακτινίδια, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο.
- Βιταμίνη D:** Ρυθμίζει την απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου και είναι απαραίτητη για την υγεία των οστών.
Πηγές: λιπαρά ψάρια (όπως ο σολομός), αυγά, εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά και πολύ σημαντική η έκθεση στον ήλιο.
- Βιταμίνη E:** δρα ως αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τα κύτταρα από βλάβες.
Πηγές: αμύγδαλα, ηλιόσποροι, ελαιόλαδο, σπανάκι, αβοκάντο.
- Βιταμίνη K:** συμβάλλει στην πήξη του αίματος και στη διατήρηση της υγείας των οστών.
Πηγές: σκούρα πράσινα λαχανικά, όπως το μπρόκολο και το σπανάκι, κουνουπίδι.
- Βιταμίνη B1 (Θειαμίνη):** βοηθά στη μετατροπή των τροφών σε ενέργεια και στη λειτουργία του νευρικού συστήματος.
Πηγές: δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηροί καρποί, χοιρινό.
- Βιταμίνη B2 (Ριβοφλαβίνη):** συμβάλλει στο μεταβολισμό και εξασφαλίζει την υγεία του δέρματος και των ματιών.
Πηγές: γαλακτοκομικά, αυγά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί.
- Βιταμίνη B3 (Νιασίνη):** βοηθά στη λειτουργία του νευρικού συστήματος, καθώς και ρύθμιση της χοληστερόλης.
Πηγές: κρέας, ψάρια, ξηροί καρποί, σπόροι, όσπρια.
- Βιταμίνη B5 (Παντοθενικό οξύ):** συμβάλλει στις μεταβολικές λειτουργίες για την παραγωγή ενέργειας και στη λειτουργία του νευρικού συστήματος
Πηγές: συκώτι, γάλα, αυγά, πατάτες, μανιτάρια, αβοκάντο, μπρόκολο, δημητριακά ολικής άλεσης.
- Βιταμίνη B6:** σημαντική για την παραγωγή σεροτονίνης και άλλων νευροδιαβιβαστών, βοηθά επίσης στον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.
Πηγές: κρέας, πουλερικά, ψάρια, μπανάνες, πατάτες.
- Βιταμίνη B7 (Βιοτίνη):** είναι απαραίτητη για τον μεταβολισμό των πρωτεϊνών, των λιπών και των υδατανθράκων.
Πηγές: κρέας, συκώτι, κρόκος αυγού, όσπρια, γάλα
- Βιταμίνη B12:** βοηθά στη διατήρηση υγιών νευρών και ερυθρών αιμοσφαιρίων και συμμετέχει στην παραγωγή DNA.
Πηγές: κρέας, αυγά, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα. (προσοχή για τους χορτοφάγους οι οποίοι χρειάζεται να πάρουν κάποιο συμπλήρωμα ή να καταναλώνουν εμπλουτισμένα τρόφιμα).
- B9 (φυλλικό οξύ):** βοηθά στην ανάπτυξη των κυττάρων και είναι πολύ σημαντικό στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
Πηγές: φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, πορτοκάλια, εμπλουτισμένα δημητριακά.