

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
1 Μακαρόνια ναπολιτέν,σαλάτα λάχανο-καρότο, φρούτο	2 Φακές, σαλάτα κρητική, φρούτο	3 Μπιφτέκια μοσχαρίσια, ρύζι, σαλάτα πράσινη με αβοκάντο, φρούτο	4 Φασολάκια λαδερά, τυρί φέτα, φρούτο	5 Πέρκα στον φούρνο, πλιγούρι, αγγούρι σε στικ, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 385 CHO (g): 58 PRO (g): 14 Fat (g): 14 Fiber (g):10	Ενέργεια (kcal): 536 CHO (g): 73 PRO (g): 25 Fat (g): 18 Fiber (g):20	Ενέργεια (kcal): 414 CHO (g): 58 PRO (g): 27 Fat (g): 9 Fiber (g):7	Ενέργεια (kcal): 287 CHO (g): 33 PRO (g): 5 Fat (g): 19 Fiber (g): 10	Ενέργεια (kcal): 294 CHO (g): 30 PRO (g): 22 Fat (g): 10 Fiber (g): 7
8 Κοτόπουλο στον φούρνο, πατάτες, σαλάτα καρότο με πορτοκάλι, φρούτο	9 Πίτσα με λαχανικά, σαλάτα πράσινη με αγγούρι, φρούτο	10 Αρακάς, τυρόπιτα, φρούτο	11 Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα πράσινη, φρούτο	12 MUN
Ενέργεια (kcal): 372 CHO (g): 36 PRO (g): 26 Fat (g): 14 Fiber (g): 5	Ενέργεια (kcal): 410 CHO (g): 56 PRO (g): 12 Fat (g): 15 Fiber (g): 7	Ενέργεια (kcal): 462 CHO (g): 64 PRO (g): 14 Fat (g): 16 Fiber (g): 13	Ενέργεια (kcal): 424 CHO (g): 60 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9	Ενέργεια (kcal): CHO (g): PRO (g): Fat (g): Fiber (g):
15 Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, φρούτο	16 Μοσχαράκι κοκκινιστό, ρύζι, σαλάτα πράσινη, φρούτο	17 Ψαρόσουπα με λαχανικά, Μπρόκολο, φρούτο	18 Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα λάχανο- καρότο, φρούτο	19 Πίτσα με τυρί & γαλοπούλα, ντοματίνια & αγγούρι στικ, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 385 CHO (g): 58 PRO (g): 13 Fat (g): 14 Fiber (g): 9	Ενέργεια (kcal): 443 CHO (g): 42 PRO (g): 28 Fat (g): 20 Fiber (g): 6	Ενέργεια (kcal): 338 CHO (g): 40 PRO (g): 23 Fat (g): 11 Fiber (g): 7	Ενέργεια (kcal): 385 CHO (g): 58 PRO (g): 14 Fat (g): 14 Fiber (g): 10	Ενέργεια (kcal): 445 CHO (g): 48 PRO (g): 15 Fat (g): 15 Fiber (g): 6
22 Φακές, Σπανακοπιτάκι κουρού, φρούτο	23 Χοιρινό στον φούρνο, πατάτες, σαλάτα χριστουγεννιάτικη, μωσαϊκό			
Ενέργεια (kcal): 404 CHO (g): 76 PRO (g): 24 Fat (g): 13 Fiber (g): 23	Ενέργεια (kcal): 547 CHO (g): 74 PRO (g): 24 Fat (g): 22 Fiber (g): 7			

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

- Χρυσό γάλα:

Ένα φλιτζάνι ζεστό γάλα με 1/2 κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά, κανέλα ή τζίντζερ και 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι. Θα έχει περισσότερο γευστικό ενδιαφέρον να πειραματιστείτε με διαφορετικά είδη γάλακτος, για παράδειγμα αμυγδάλου ή φουντουκιού. Ο κουρκουμάς χάρη στις αντιμικροβιακές και αντιικές του ικανότητες βοηθά στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

- Αρωματικό τσάι ή χαμομήλι... ή οποιοδήποτε άλλο βότανο προτιμάτε:

Μέσα στο αφέψημα προσθέτουμε φέτες μήλου, πορτοκαλιού και λίγα γαρύφαλλα και τα αφήνουμε για λίγα λεπτά ώστε να αρωματίσουν το νερό. Σουρώνουμε και απολαμβάνουμε. Μια ιδανική επιλογή για να χαλαρώσουμε και να βοηθήσουμε τη διαδικασία της πέψης!

- London fog:

Βράζουμε κλασικό τσάι με αρκετό γάλα (ιδανικά χαμηλό σε λιπαρά) μαζί με εκχύλισμα βανίλιας και υποκατάστατο ζάχαρης ή στέβια. Είναι γλυκό, ήπιο σε γεύση, χαλαρωτικό και βοηθάει πολύ στο στομάχι.

- Ζεστό κακάο

Αν αγαπάτε τη σοκολατένια γεύση, τότε μπορείτε να καταναλώσετε ζεστό νερό με κακάο, υποκατάστατο ζάχαρης ή στέβια και λίγο γάλα με χαμηλά λιπαρά. Σε αυτό μπορείτε να προσθέσετε βανίλια ή ακόμα και πιπέρι, ανάλογα με τις γευστικές σας προτιμήσεις.

Καλές γιορτές!!!

Δημητριάδου Κλειώ
Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Msc
Eating Psychology Coaching
www.coachmydiet.gr