

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα

2
Αρακάς λαδερός,
τυρί φέτα,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 382
CHO (g): 49
PRO (g): 13
Fat (g): 16
Fiber (g): 13

Τρίτη

3
Μακαρόνια με
σάλτσα ντομάτα,
Σαλάτα πράσινη,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 385
CHO (g): 58
PRO (g): 14
Fat (g): 14
Fiber (g): 10

Τετάρτη

4
Μοσχαράκι
λεμονάτο, ρύζι
πιλάφι, σαλάτα
αγγούρι, φρούτο

Ενέργεια (kcal): 444
CHO (g): 42
PRO (g): 28
Fat (g): 20
Fiber (g): 6

Πέμπτη

5
Φασολάδα,
σπανακοπιτάκι,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 425
CHO (g): 65
PRO (g): 14
Fat (g): 14
Fiber (g): 11

Παρασκευή

6
Πίτσα μαργαρίτα
με λαχανικά,
σαλάτα πράσινη,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 370
CHO (g): 49
PRO (g): 12
Fat (g): 15
Fiber (g): 8

9
Χοιρινό λεμονάτο,
πλιγούρι, σαλάτα
λάχανο-καρότο,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 430
CHO (g): 31
PRO (g): 23
Fat (g): 20
Fiber (g): 9

10
Ριγκατόνι με κιμά,
σαλάτα πράσινη,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 424
CHO (g): 60
PRO (g): 15
Fat (g): 12
Fiber (g): 9

11
Σπανακόρυζο,
τυρόπιτα,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 367
CHO (g): 48
PRO (g): 5
Fat (g): 19
Fiber (g): 10

12
Τσικνοπέμπτη
Γύρο κοτόπουλο,
πατάτες «σαν
τηγανητές»,
αρωματικό
γιαούρτι, σαλάτα
χωριάτικη,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 535
CHO (g): 40
PRO (g): 31
Fat (g): 28
Fiber (g): 6

13
Φακές, σαλάτα
ντάκο, φρούτο

Ενέργεια (kcal): 536
CHO (g): 73
PRO (g): 25
Fat (g): 18
Fiber (g): 20

16
Φαρφάλες με
σάλτσα
λαχανικών,
σαλάτα πράσινη,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 385
CHO (g): 58
PRO (g): 14
Fat (g): 14
Fiber (g): 10

17
Ψαρόσουπα
βραστά λαχανικά,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 339
CHO (g): 40
PRO (g): 22
Fat (g): 11
Fiber (g): 7

18
Φασολάκια,
τυρί φέτα,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 405
CHO (g): 76
PRO (g): 24
Fat (g): 13
Fiber (g): 23

19
Μπιφτέκια με
πατάτες στον
φούρνο, σαλάτα
καρότο-
καλαμπόκι,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 361
CHO (g): 55
PRO (g): 26
Fat (g): 5
Fiber (g): 4

20
Κοτομπουκιές,
ρύζι, σαλάτα
πράσινη,
γαλατόπιτα

Ενέργεια (kcal): 581
CHO (g): 26
PRO (g): 24
Fat (g): 31
Fiber (g): 6

23
ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ

24
Σούπα λαχανικών,
τυροπιτάκι
κουρού, φρούτο

Ενέργεια (kcal): 300
CHO (g): 36
PRO (g): 6
Fat (g): 16
Fiber (g): 15

25
Μακαρόνια με
κιμά,
σαλάτα πράσινη
με αβοκάντο,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 440
CHO (g): 61
PRO (g): 15
Fat (g): 14
Fiber (g): 10

26
Φακές,
ντοματίνια &
κασέρι,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 403
CHO (g): 62
PRO (g): 24
Fat (g): 10
Fiber (g): 4

27
Πέρκα στον
φούρνο, βραστά
λαχανικά, σαλάτα
καρότο, φρούτο

Ενέργεια (kcal): 494
CHO (g): 60
PRO (g): 12
Fat (g): 17
Fiber (g): 10

COACH MY DIET



ΟΙ ΝΕΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ USDA 2025-2030

Dietary Guidelines For Americans



Η εικόνα που δημιουργήθηκε σαν ανεστραμμένη πυραμίδα ήταν ένα παιχνίδι εντυπωσιασμού...

Το κείμενο ωστόσο που τη συνόδευε ήταν αρκετά ενδιαφέρον!

Ας δούμε τα κύρια σημεία:

- Έμφαση σε «ολόκληρα», μη επεξεργασμένα τρόφιμα (λαχανικά, φρούτα, απάχες πρωτεΐνες) και άμεση προτροπή να αποφεύγονται τα **υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα** (π.χ συσκευασμένα σνακ, δημητριακά πρωινού με ζάχαρη, έτοιμα γεύματα).
- Προτεραιότητα στην **πρωτεΐνη** σε κάθε γεύμα (κρέας, ψάρι, αυγά, φυτικές πρωτεΐνες όπως όσπρια κλπ) με συγκεκριμένη σύσταση: 1,2 - 1,6 γραμ. ανά κιλό σωματικού βάρους.
- **Γαλακτοκομικά**: 3 μερίδες ημερησίως (σε μία διατροφή 2000 kcal). Προτείνονται πλήρη σε λιπαρά αλλά η οδηγία για τα **κορεσμένα** παραμένει στο 10 %, οπότε χρειάζεται συνολικά προσοχή.
- Δίνεται (επιτέλους) οδηγία για την **σωστή ποσότητα**, τις **θερμίδες** και **βέβαια** τη σημασία της **ενυδάτωσης**.
- Στόχοι για **φρούτα και λαχανικά** σε καθημερινή βάση. Για μια διατροφή 2000 kcal συστήνεται η πρόσληψη 2 μερίδων φρούτων και 3 μερίδων λαχανικών (οι φρέσκοι χυμοί περιορισμένα)

COACH MY DIET



- Λίπη και έλαια: υγιεινά λιπαρά από φυσικές πηγές (ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, αβοκάντο, ω -3, λιπαρά ψάρια). Ενώ προτείνεται και το βούτυρο... έχουμε όπως είπαμε τον περιορισμό του 10 % στα κορεσμένα λιπαρά.
- Γίνεται αναφορά στο **μικροβίωμα** και στην υγεία του εντέρου (προτροπή για πρόσληψη φυτικών ινών και τροφίμων που έχουν υποστεί ζύμωση).
- Τα **δημητριακά** φεύγουν από τη βάση της πυραμίδας και δίνεται προτεραιότητα στα προϊόντα ολικής άλεσης και ταυτόχρονα υπάρχει σύσταση για 2 - 4 μερίδες ανά ημέρα, ανάλογα με τις θερμιδικές ανάγκες καθενός (σαφής μείωση σε σχέση με την προηγούμενη πυραμίδα).
- Περιορισμός των τροφίμων και των ροφημάτων με τεχνητά αρώματα, χρωστικές, συντηρητικά και γλυκαντικές ουσίες χωρίς θρεπτική αξία και αποφυγή των ροφημάτων με προστιθέμενη ζάχαρη (πχ. αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά). Δε συνιστάται καμία ποσότητα προστιθέμενης ζάχαρη ή γλυκαντικών, ωστόσο ένα γεύμα δεν θα πρέπει να περιέχει πάνω από **10 γραμ. προστιθέμενης ζάχαρης**.
- **Αλκοόλ**: δεν υπάρχει συγκεκριμένη σύσταση, απλώς δίνεται η οδηγία για λιγότερο αλκοόλ με στόχο την καλύτερη υγεία και πλήρης αποχή σε ορισμένες ομάδες (πχ. έγκυες).
- **Νάτριο**: γενικός στόχος για ενήλικες 2300 mg/ ημέρα, με διαφοροποίηση κατά ηλικία και ταυτόχρονα προτείνεται η μείωση των επεξεργασμένων τροφίμων υψηλού νατρίου.

Τι κρατάμε;

- Εξατομίκευση και σωστές μερίδες
- Μη επεξεργασμένα τρόφιμα
- Μεγαλύτερη πρόσληψη πρωτεΐνης
- Μικρότερη πρόσληψη δημητριακών