

## Διατροφή Ιανουαρίου

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
6	7	8 Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, πράσινη σαλάτα με αγγούρι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 9,2	9 Κοτόπουλο στον φούρνο, πατάτες, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 391,8 CHO (g): 39,5 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 6	10 Φακές, Σπανακοπιτάκι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 404,5 CHO (g): 76,2 PRO (g): 24,3 Fat (g): 13,2 Fiber (g): 23
13 Μακαρόνια ολικής, σάλτσα λαχανικών, σαλάτα αγγούρι & ελιές, φρούτο Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 14 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10,2	14 Μπιφτέκια μοσχαρίσια, πηλούρι, σαλάτα πράσινη, φρούτο Ενέργεια (kcal): 361,2 CHO (g): 54,9 PRO (g): 26 Fat (g): 4,5 Fiber (g): 4,4	15 Ψαρόσουπα με λαχανικά, σαλάτα καροτάκια βραστά, φρούτο Ενέργεια (kcal): 321,3 CHO (g): 14,2 PRO (g): 22,8 Fat (g): 10,7 Fiber (g): 7	16 Φασολάδα, σαλάτα πράσινη με κασέρι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 488,5 CHO (g): 50,4 PRO (g): 18 Fat (g): 25,5 Fiber (g): 10,4	17 Πίτσα, σαλάτα λάχανο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 370,2 CHO (g): 48,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 5,7
20 Φακές, τυρί φέτα, φρούτο Ενέργεια (kcal): 488,5 CHO (g): 50,4 PRO (g): 18 Fat (g): 25,5 Fiber (g): 10,4	21 Χοιρινό λεμονάτο, ρύζι, σαλάτα πράσινη με κρουτόν, φρούτο Ενέργεια (kcal): 438,8 CHO (g): 52,55 PRO (g): 22,4 Fat (g): 15,1 Fiber (g): 7	22 Αρακάς λαδερός, τυρόπιτα, φρούτο Ενέργεια (kcal): 463,2 CHO (g): 64,6 PRO (g): 12 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 14,5	23 Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα πράσινη, φρούτο Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 9,2	24 Κοτόπουλο κοκκινιστό, κριθαράκι, σαλάτα μπρόκολο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 421,65 CHO (g): 42,6 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,9 Fiber (g): 4,7

27	28	29	30	31
Μοσχάρι λεμονάτο, πατάτες, σαλάτα πράσινη, φρούτο Ενέργεια (kcal): 378,8 CHO (g): 41,3 PRO (g): 22,4 Fat (g): 15,1 Fiber (g): 6	Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, σαλάτα καλαμπόκι-καρότο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 282,6 CHO (g): 31,7 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 6,3	Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα καρότο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 424,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9,2	Κοτομπουκιές, πληγούρι, σαλάτα λάχανο- καρότο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 527,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 28,8 Fiber (g): 6,4	Ψάρι πέρκα στον φούρνο, βραστά λαχανικά, φρούτο Ενέργεια (kcal): 294,1 CHO (g): 30,1 PRO (g): 21,7 Fat (g): 10,5 Fiber (g): 7

## **ΔΟΝΤΙΑ και ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Τα χειρότερα τρόφιμα:

- Όξινα τρόφιμα πχ. εσπεριδοειδή, ντομάτες (και το νερό με το λεμόνι το πρωί) φαίνεται ότι φθείρουν και κιτρινίζουν τα δόντια.
- Ο καφές, προκαλεί λεκέδες στα δόντια εξαιτίας των πολυφαινολών που περιέχει.
- Τα γλυκά... Ως γνωστόν προκαλούν τερηδόνα.
- Το ανθρακικό λόγω της οξύτητας μπορεί να καταστρέψει τα δόντια (ειδικά σε συνδυασμό με ζάχαρη).
- Το τσάι όπως και ο καφές είναι πιθανό να δημιουργήσει λεκέδες τα δόντια.
- Το κρασί, κυρίως το κόκκινο αλλά και το λευκό, επηρεάζουν το χρώμα των δοντιών, αλλά από την άλλη το κόκκινο κρασί σύμφωνα με τις έρευνες, μειώνει την εμφάνιση τερηδόνας.

Τα καλύτερα τρόφιμα:

- Το τυρί εξισορροπεί το pH του στόματος, γι' αυτό και συχνά το server στο τέλος του γεύματος.
- Το κρέας και τα λιπαρά ψάρια εξασφαλίζουν την υγεία των δοντιών λόγω του φωσφόρου που περιέχουν.
- Τα γαλακτοκομικά και όλες οι πηγές βιταμίνης D και ασβεστίου προστατεύουν τα δόντια μας.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά που είναι αρκετά σκληρά είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες λευκαίνουν και καθαρίζουν τα δόντια.
- Το νερό καθαρίζει το στόμα από τα σάκχαρα και συνεισφέρει σημαντικά στην υγεία των δοντιών.
- Οι ξηροί καρποί ενισχύουν και προστατεύουν τα δόντια και ρυθμίζουν την έκκριση του σάλιου.