

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΟΥΝΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>2</b> <b>Μακαρόνια</b> σάλτσα ντομάτας, σαλάτα πράσινη, φρούτο	<b>3</b> <b>Σπανακόρυζο,</b> τυροπιτάκι, φρούτο	<b>4</b> <b>Χοιρινό λεμονάτο</b> με σάλτσα μουστάρδας, σαλάτα αγγούρι- ελιά, φρούτο	<b>5</b> <b>Φακές,</b> σαλάτα με ντάκο, φρούτο	<b>6</b> <b>Παστίτσιο,</b> σαλάτα καρότο, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 14 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10,2	Ενέργεια (kcal): 514 CHO (g): 60,5 PRO (g): 13,1 Fat (g): 23,5 Fiber (g): 5,9	Ενέργεια (kcal): 430,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 9,4	Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2	Ενέργεια (kcal): 434 CHO (g): 48,8 PRO (g): 20,8 Fat (g): 16,6 Fiber (g): 9,5
<b>9</b> <b>ΑΡΓΙΑ</b> <b>Αγ. Πνέυματος</b>	<b>10</b> <b>Σουτζουκάκια</b> ψητά, πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι, φρούτο	<b>11</b> <b>Μακαρόνια</b> ναπολιτέν, σαλάτα πράσινη, φρούτο	<b>12</b> <b>Πίτσα μαργαρίτα</b> σαλάτα καίσαρα, παγωτίνια	<b>13</b> <b>Student</b> <b>Led Conference</b>
Ενέργεια (kcal): CHO (g): PRO (g): Fat (g): Fiber (g):	Ενέργεια (kcal): 411 CHO (g): 43 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 6,3	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 14 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10,2	Ενέργεια (kcal): 554,2 CHO (g): 76,2 PRO (g): 17,6 Fat (g): 21,5 Fiber (g): 5,7	Ενέργεια (kcal): CHO (g): PRO (g): Fat (g): Fiber (g):

## ΠΑΓΩΤΑ ΘΡΕΨΗΣ

### 1. Παγωτό με μπανάνα, σπανάκι & φυστικοβούτυρο

Υλικά:

- 2 ώριμες μπανάνες, κομμένες και κατεψυγμένες
- 1 χούφτα φρέσκο σπανάκι
- 2 κ.σ. φυστικοβούτυρο (χωρίς ζάχαρη)
- 1/2 φλ. γάλα αμυγδάλου ή κανονικό
- 1 κ.γ. μέλι (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Χτυπάμε όλα στο μπλέντερ μέχρι να έχουμε ένα κρεμώδες μίγμα. Βάζουμε σε θήκες παγωτού ή σε μικρά ποτηράκια με ξυλάκι και καταψύχουμε.

### 2. Παγωτό καρότο-πορτοκάλι με τζίντζερ

Υλικά:

- 1 φλ. χυμός πορτοκάλι φρέσκος
- 1 μικρό καρότο τριμμένο
- 1/2 κ.γ. τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
- 1 φλ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1-2 κ.σ. μέλι ή σιρόπι αγαύης

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά, ρίχνουμε σε θήκες και βάζουμε στην κατάψυξη. Ανακατεύεται 1-2 φορές όσο παγώνει για πιο αφράτη υφή.

### 3. Παγωτό παντζάρι-βατόμουρο με γιαούρτι

Υλικά:

- 1 μικρό βρασμένο ή ψημένο παντζάρι (ξεφλουδισμένο)
- 1/2 φλ. βατόμουρα (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
- 1 φλ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.σ. μέλι ή σιρόπι σφενδάμου

Εκτέλεση:

Χτυπάμε όλα στο μπλέντερ μέχρι να γίνει ομοιόμορφο μείγμα. Μεταφέρουμε σε δοχείο και καταψύχουμε. Ανακατεύεται μια φορά κατά τη διάρκεια του παγώματος.

#### 4. Παγωτό αβοκάντο-κακάο με μέντα

Υλικά:

- 1 ώριμο αβοκάντο
- 2 κ.σ. κακάο άγλυκο
- 1 φλ. γάλα καρύδας (όχι κονσέρβα) ή αμυγδάλου
- 1/2 φλ. μέλι ή σιρόπι αγαύης
- Μερικά φύλλα φρέσκιας μέντας (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάμε μέχρι να γίνει βελούδινο το μείγμα. Αδειάζουμε σε θήκες και παγώνουμε.

Τις για καλύτερη υφή στα παγωτά χωρίς παγωτομηχανή:

1. **Χρησιμοποιούμε κατεψυγμένα φρούτα (μπανάνα, φράουλα, μάνγκο):** Τα παγωτά γίνονται πιο κρεμώδη αν χτυπήσουμε φρούτα που είναι ήδη κατεψυγμένα..
2. **Ανακατεύουμε το παγωτό κατά τη διάρκεια της κατάψυξης:** Αν το αφήσουμε απλά στην κατάψυξη, γίνεται σκληρό και παγωμένο. Ανακατεύουμε με πιρούνι ή μίξερ κάθε 30-60 λεπτά μέχρι να παγώσει καλά, σπάζοντας τους κρυστάλλους.
3. **Προσθέτουμε κάποιο λιπαρό στοιχείο:** Λίγο αβοκάντο, φυστικοβούτυρο, ή κρέμα καρύδας κάνουν το παγωτό πιο βελούδινο και δίνουν πλούσια γεύση.
4. **Γλυκαίνουμε φυσικά:** Μέλι, σιρόπι αγαύης ή σφενδάμου όχι μόνο δίνουν γλυκιά γεύση αλλά βοηθούν να μη γίνει σκληρό το παγωτό.
5. **Δεν το αφήνουμε πάρα πολύ στην κατάψυξη:** Όταν θέλουμε να σερβίρουμε, το βγάζουμε 10-15 λεπτά πριν, ώστε να μαλακώσει και να είναι πιο εύκολο στο κόψιμο ή το σερβίρισμα.

Δημητριάδου Κλειώ

Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Msc

Eating Psychology Coaching

[www.coachmydiet.gr](http://www.coachmydiet.gr)