

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΟΥΝΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
2 Μακαρόνια σάλτσα ντομάτας, σαλάτα πράσινη, φρούτο	3 Σπανακόρυζο, τυροπιτάκι, φρούτο	4 Χοιρινό λεμονάτο με σάλτσα μουστάρδας, σαλάτα αγγούρι- ελιά, φρούτο	5 Φακές, σαλάτα με ντάκο, φρούτο	6 Παστίτσιο, 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
9 ΑΡΓΙΑ Αγ. Πνεύματος	10 Σουτζουκάκια ψητά, πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι, φρούτο	11 Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα πράσινη, φρούτο	12 Πίτσα μαργαρίτα σαλάτα καίσαρα, παγωτίνια	13 Student Led Conference
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 & φυτικόβούτυρο

Υλικά:

- 2 ώριμες μπανάνες, κομμένες και κατεψυγμένες
- 1 χούφτα φρέσκο σπανάκι
- 2 κ.σ. φυτικόβούτυρο (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. Ανακατεύουμε 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. Ανακατεύεις 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.

Τips 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