

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα**Τρίτη****Τετάρτη****Πέμπτη****Παρασκευή****1**

Αρακάς λαδερός,
τυρί φέτα,
φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ				Ενέργεια (kcal): 382,1 CHO (g): 49,3 PRO (g): 13,5 Fat (g): 16,1 Fiber (g): 13,5
4	5	6	7	8
Χοιρινό λεμονάτο, πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Φασολάκια με πατάτες, τυρί φέτα, φρούτο	Μπιφτεκάκια κοτόπουλου, πλιγούρι, σαλάτα ντοματίνια & ελιές, φρούτο	Μακαρόνια ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο- καρότο, φρούτο	Κοτόσουπα με ρύζι και λαχανικά, σπιτικό τυρόψωμο, σαλάτα αγγουρι, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 430,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 9,4	Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 361,2 CHO (g): 54,9 PRO (g): 26 Fat (g): 4,5 Fiber (g): 4,4	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 571,5 CHO (g): 56,7 PRO (g): 35,1 Fat (g): 19,2 Fiber (g): 7,7
11	12	13	14	15
Φακές, σαλάτα ντάκος, φρούτο	Πέρκα στον φούρνο, βραστά λαχανικά, φρούτο	Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, φρούτο	Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Κοτόπουλο φούρνου, πατάτες φούρνου, σαλάτα λάχανο- καρότο, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2	Ενέργεια (kcal): 374,1 CHO (g): 45,1 PRO (g): 24 Fat (g): 11,5 Fiber (g): 7,7	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 424,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 371,8 CHO (g): 35,8 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3
18	19	20	21	22
μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Ψαροκροκέτες φούρνου, πλιγούρι, μπρόκολο, φρούτο	Αρακάς λαδερός, τυροπιτάκι, φρούτο	Κοτόπουλο κοκκινιστό, ρύζι, σαλάτα καρότο, φρούτο	Φακές, κασέρι, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 518,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 27,8 Fiber (g): 14,6	Ενέργεια (kcal): 463,2 CHO (g): 64,6 PRO (g): 12 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 14,5	Ενέργεια (kcal): 421,65 CHO (g): 42,6 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,9 Fiber (g): 4,7	Ενέργεια (kcal): 488,5 CHO (g): 50,4 PRO (g): 18 Fat (g): 25,5 Fiber (g): 10,4
25	26	27	28	29
Φασολάκια λαδερά, τυρόπιτα, φρούτο	Μοσχάρι λεμονάτο, ρύζι, σαλάτα λάχανο, φρούτο	Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Πίτσα με λαχανικά, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι, καροτάκια βραστά, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 378,8 CHO (g): 41,3 PRO (g): 22,4 Fat (g): 15,1 Fiber (g): 6	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 370,2 CHO (g): 48,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 5,7	Ενέργεια (kcal): 341,3 CHO (g): 40,1 PRO (g): 22,8 Fat (g): 10,7 Fiber (g): 7

ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Είναι όλα τα λίπη ίδια;

Θερμιδικά ναι: 1 γραμμάριο λίπους ανεξάρτητα από το είδος του ή την πηγή από την οποία προέρχεται αποδίδει 9 θερμίδες.

Ποιοτικά όχι: Τα λίπη κατατάσσονται σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα ανάλογα με τη σύνθεσή τους. Η συνιστώμενη πρόσληψη λίπους είναι περίπου το 30 % επί του συνόλου της προσλαμβανόμενης ενέργειας. Ωστόσο, η πρόσληψη των κορεσμένων λιπών δε θα πρέπει να ξεπερνά το 10 % (ή το 7 % σε άτομα με υψηλά λιπίδια στο αίμα), διότι ευθύνονται σημαντικά για την αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα και για την υπέρταση. Τα πολυακόρεστα λίπη θα πρέπει να καλύπτουν το 10 % και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα το υπόλοιπο ποσοστό. Σημαντικό επίσης, είναι να αποφεύγονται τα trans λιπαρά οξέα τα οποία επιβαρύνουν την καρδιαγγειακή λειτουργία. Τα βρίσκουμε σε συσκευασμένα τρόφιμα και σνακ και αναγράφονται στη συσκευασία στην ετικέτα τροφίμων.

Το καλύτερο λάδι για όλες τις χρήσεις είναι το **ελαιόλαδο** που περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία είναι ανθεκτικά στις οξειδώσεις. Ακόμη, έχει βρεθεί ότι παρέχει προστασία κατά της αθηροσκλήρωσης και των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Μονοακόρεστα λίπη

- Ελαιόλαδο
- Αβοκάντο
- Φυστίκια

Πολυακόρεστα λίπη

- Ηλιέλαιο
- Αραβοσιτέλαιο
- Μαργαρίνη

Κορεσμένα λίπη

- Fast food, πατατάκια ή γαριδάκια κτλ
- Τηγανητά
- Παχιά αλλαντικά
- Τυρόπιτες, μπουγάτσες
- Πίτα από σουβλάκι (ψημένο στο λίπος)
- Πίτσες
- Ντόνατς, κρουασάν (γλυκά και αλμυρά), μπισκότα
- Πάστες ή γλυκά που είναι πλούσια σε λίπος
- Κρέμα γάλακτος, σαντιγί, μαγιονέζα
- Βούτυρο

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