

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
		1 Σούπα λαχανικών με ρύζι, τυρόψωμο, φρούτο	2 Κεφτεδάκια με πατάτες στον φούρνο, σαλάτα πράσινη, φρούτο	3 Ψαροκοκτέες με πλιγούρι, καροτάκια βραστά, φρούτο
Ενέργεια (kcal): CHO (g): PRO (g): Fat (g): Fiber (g):	Ενέργεια (kcal): CHO (g): PRO (g): Fat (g): Fiber (g):	Ενέργεια (kcal): 300 CHO (g): 35 PRO (g): 6 Fat (g): 16 Fiber (g): 14	Ενέργεια (kcal): 361,2 CHO (g): 55 PRO (g): 26 Fat (g): 4,5 Fiber (g): 4,4	Ενέργεια (kcal): 519 CHO (g): 48 PRO (g): 23 Fat (g): 28 Fiber (g): 14
6 Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα αγγούρι-ελιές, φρούτο	7 Φασολάκια λαδερά, τυροπιτάκι κουρού, φρούτο	8 Γιουβαρλάκια με πατάτες, σαλάτα ντοματίνια-κασέρι, φρούτο	9 Κοτόπουλο με πατάτες στον φούρνο, σαλάτα πράσινη, φρούτο	10 Πίτσα μαργαρίτα με λαχανικά, σαλάτα πράσινη με αβοκάντο, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 424 CHO (g): 60 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9	Ενέργεια (kcal): 367 CHO (g): 48 PRO (g): 5,5 Fat (g): 19 Fiber (g): 10	Ενέργεια (kcal): 494 CHO (g): 60 PRO (g): 20 Fat (g): 17 Fiber (g): 10	Ενέργεια (kcal): 372 CHO (g): 36 PRO (g): 26 Fat (g): 14 Fiber (g): 5	Ενέργεια (kcal): 370 CHO (g): 49 PRO (g): 12 Fat (g): 15 Fiber (g): 6
13 Φακές, σαλάτα κρητική, φρούτο	14 Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα αγγούρι, φρούτο	15 Αρακάς, τυρόπιτα, φρούτο	16 Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα πράσινη, φρούτο	17 Κοτομπουκιές φούρνου με ρύζι, σαλάτα χωριάτικη, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 536 CHO (g): 73 PRO (g): 25 Fat (g): 18 Fiber (g): 20	Ενέργεια (kcal): 443 CHO (g): 42 PRO (g): 28 Fat (g): 19 Fiber (g): 6	Ενέργεια (kcal): 462 CHO (g): 64 PRO (g): 14 Fat (g): 16 Fiber (g): 13	Ενέργεια (kcal): 385 CHO (g): 58 PRO (g): 14 Fat (g): 14 Fiber (g): 10	Ενέργεια (kcal): 528 CHO (g): 48 PRO (g): 23 Fat (g): 29 Fiber (g): 6
20 Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, φρούτο	21 Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών, σαλάτα λάχανο-καρότο, φρούτο	22 Χοιρινό με πατάτες στον φούρνο, σαλάτα μπρόκολο, φρούτο	23 Πέρκα με πλιγούρι, σαλάτα ντοματίνια, φρούτο	24 Φασολάδα, τυροπιτάκι κουρού, μωσαϊκό
Ενέργεια (kcal): 243 CHO (g): 24 PRO (g): 26 Fat (g): 14 Fiber (g): 5	Ενέργεια (kcal): 385 CHO (g): 58 PRO (g): 14 Fat (g): 14 Fiber (g): 10	Ενέργεια (kcal): 430 CHO (g): 31 PRO (g): 28 Fat (g): 20 Fiber (g): 9	Ενέργεια (kcal): 494 CHO (g): 60 PRO (g): 12 Fat (g): 17 Fiber (g): 10	Ενέργεια (kcal): 536 CHO (g): 73 PRO (g): 25 Fat (g): 18 Fiber (g): 20
27	28	29	30	31
Εορτές 28 ^η Οκτωβρίου	ΑΡΓΙΑ	Φαρφάλες με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι, φρούτο	Φακές, σαλάτα κρητική , φρούτο	Μπιφτέκια με ρύζι στον φούρνο, σαλάτα λάχανο-καρότο, φρούτο
		Ενέργεια (kcal): 405 CHO (g): 62 PRO (g): 14 Fat (g): 14 Fiber (g): 11	Ενέργεια (kcal): 536 CHO (g): 73 PRO (g): 25 Fat (g): 18 Fiber (g): 20	Ενέργεια (kcal): 561 CHO (g): 55 PRO (g): 26 Fat (g): 4 Fiber (g): 4

ΟΙ ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Τι είναι οι φυτικές ίνες; Οι φυτικές ίνες είναι συστατικά των φυτικών τροφών (προέρχονται από το κυτταρικό τοίχωμα των φυτών) που δεν πέπτονται από τον οργανισμό μας. Παρ' όλα αυτά, παίζουν σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του πεπτικού και στη γενικότερη υγεία.

Κατηγορίες Φυτικών Ινών:

Διαλυτές ίνες (ημικυτταρίνη-ορισμένα μόρια-, πηκτίνη και κόμμεα)

- Διαλύονται στο νερό και σχηματίζουν ένα "πηκτό" τζελ στο έντερο.

Δράσεις:

- Καθυστερούν την απορρόφηση σακχάρων → βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου.
- Δεσμεύουν χοληστερόλη → συμβάλλουν στη μείωση της LDL ("κακής" χοληστερόλης).
- Δημιουργούν αίσθημα κορεσμού.

Πηγές: βρώμη, κριθάρι, όσπρια, μήλα, αχλάδια, καρότα, λιναρόσπορος.

Αδιάλυτες ίνες (κυτταρίνη, ημικυτταρίνη-ορισμένα μόρια- λιγνίνη. Σημειώνεται πως η λιγνίνη είναι η μόνη που ενώ ανήκει στις φυτικές ίνες δεν είναι υδατάνθρακας)

- Δε διαλύονται στο νερό.

Δράσεις:

- Αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και επιταχύνουν την εντερική διέλευση.
- Προλαμβάνουν τη δυσκοιλιότητα.
- Συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του εντέρου.

Πηγές: δημητριακά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, ξηροί καρποί, σπόροι, λαχανικά (π.χ. μπρόκολο, κουνουπίδι).

Γιατί είναι σημαντικές οι φυτικές ίνες;

- Ρυθμίζουν τη λειτουργία του εντέρου
- Βοηθούν στη διατήρηση του σωματικού βάρους
- Προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα καθώς μειώνουν τη συγκέντρωση χοληστερόλης στον ορό του αίματος
- Συμβάλλουν στη ρύθμιση σακχάρου και λιπιδίων

Πρακτικές Συμβουλές:

- Προτίμησε ολικής άλεσης προϊόντα αντί για επεξεργασμένα «λευκά».
- Κατανάλωσε φρούτα & λαχανικά με τη φλούδα, όπου είναι εφικτό.
- Πρόσθεσε όσπρια 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Συνδύασε διαλυτές & αδιάλυτες ίνες για μέγιστο όφελος.
- Αύξησε τις φυτικές ίνες σταδιακά και πιες αρκετό νερό.

Σύσταση: Οι ανάγκες ενηλίκων σε φυτικές ίνες είναι περίπου 25–30g την ημέρα και για τα παιδιά περίπου 5-10g. + την ηλικία τους. Περιεκτικότητα Τροφών σε Φυτικές Ίνες (ανά 100 γρ.)

Λαχανικά & Χόρτα: Βλήτα: 2,7g - Μπρόκολο: 2,6g - Καρότο: 2,8g - Λαχανάκια Βρυξελλών: 3,8g - Μανιτάρια: 2,5g
Φρούτα: Αχλάδι: 3,1g - Πορτοκάλι: 2,4g - Δαμάσκηνα: 3,1g - Σύκα (νωπά): 2,9g- Μπανάνες: 2,6g
Όσπρια (μαγειρεμένα): Φακές: 7,9g - Ρεβίθια: 7,6g - Φασόλια μαυρομάτικα: 8,7g - Κόκκινα φασόλια: 8,4g
Δημητριακά & Προϊόντα Ολικής άλεσης: Βρώμη: 10,6g - Κριθάρι: 17,3g - Ψωμί ολικής: 6,0g - Ρύζι καστανό (μαγειρεμένο): 1,8g - Κινόα (μαγειρεμένη): 2,8g
Ξηροί καρποί & Σπόροι: Αμύγδαλα: 12,5g - Καρύδια: 6,7g - 8,5g - Λιναρόσπορος: 27g - Σπόροι chia: 34g