



# ΑΠΡΙΛΙΟΣ

**Δευτέρα**

**Τρίτη**

**Τετάρτη**

**Πέμπτη**

**Παρασκευή**

## ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Κουλούρι  
Θεσσαλονίκης  
με τυράκι,  
φρούτο

Τυρόψωμο,  
φρέσκος χυμός  
πορτοκάλι

Γιαούρτι με  
γκρανόλα & μέλι,  
φρούτο

Ψωμάκι με μέλι  
& ταχίνι,  
φρούτο

Κέικ βανίλια  
χωρίς ζάχαρη,  
φρούτο

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**4**  
Φακές,  
σαλάτα καρότο  
με πορτοκάλι

**5**  
Μακαρόνια με  
σάλτσα ντομάτα,  
τυρί τριμμένο,  
πράσινη σαλάτα  
με κρουτόν

**6**  
Κοτόπουλο  
κοκκινιστό  
με ρύζι πιλάφι,  
σαλάτα λάχανο  
με ελιές

**7**  
Αρακάς λαδερός,  
τυρόπιτα

**8**  
Χοιρινό με πατάτες  
στον φούρνο,  
σαλάτα πράσινη  
με καλαμπόκι

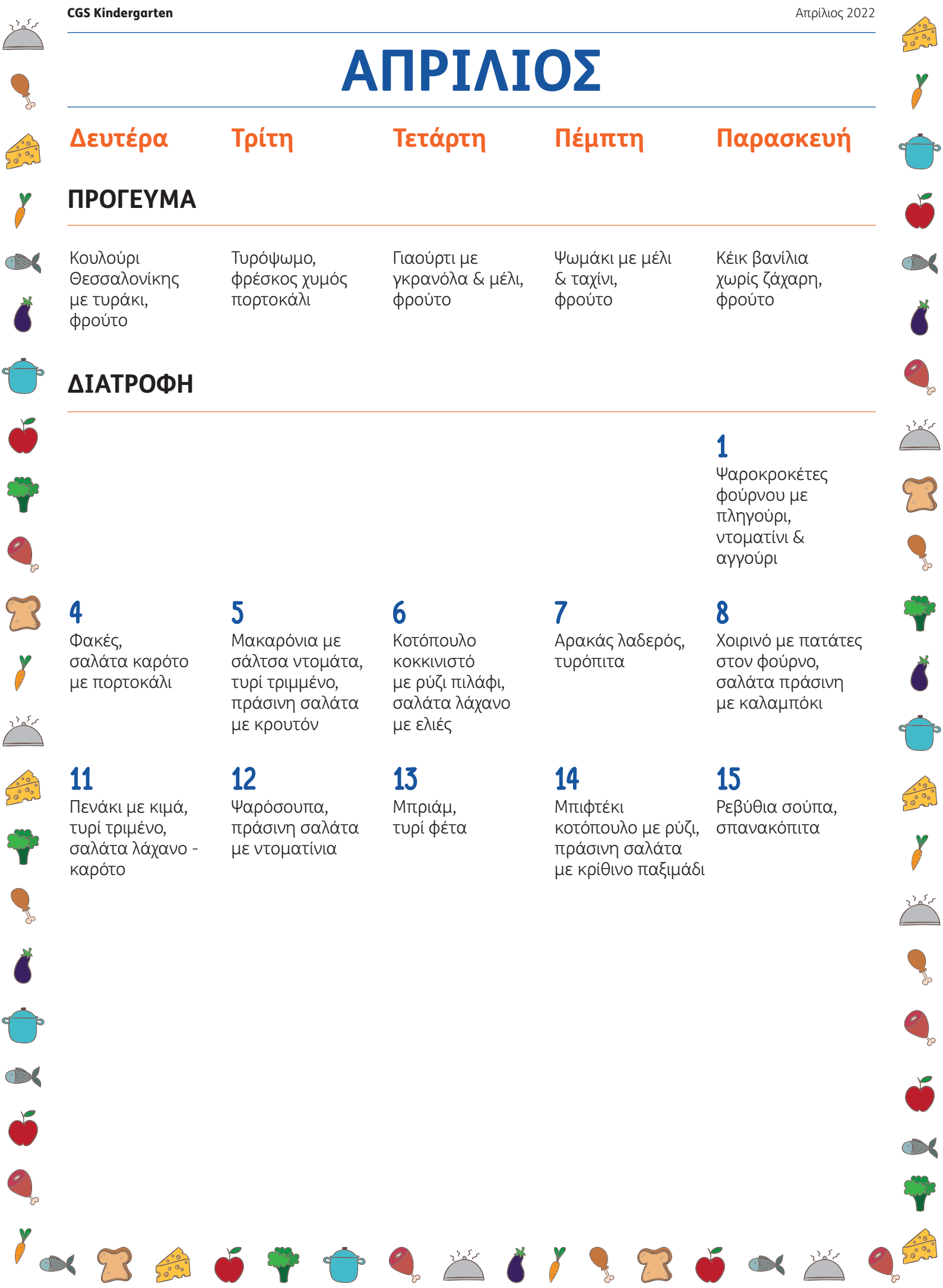
**11**  
Πενάκι με κιμά,  
τυρί τριμμένο,  
σαλάτα λάχανο -  
καρότο

**12**  
Ψαρόσουπα,  
πράσινη σαλάτα  
με ντοματίνια

**13**  
Μπριάμ,  
τυρί φέτα

**14**  
Μπιφτέκι  
κοτόπουλο με ρύζι,  
πράσινη σαλάτα  
με κρίθινο παξιμάδι

**15**  
Ρεβύθια σούπα,  
σπανακόπιτα



# Λαχανικά και Φρούτα - Τρώμε απ' όλα τα χρώματα

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Είναι γνωστό ότι πρέπει να τρώμε πολλά φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Η συνιστώμενη ποσότητα ήταν 5 μερίδες την ημέρα, αλλά τα τελευταία στοιχεία μας δείχνουν ότι 7 μερίδες την ημέρα είναι ακόμα καλύτερα.

Ποια όμως; Όλα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι χαμηλά σε θερμίδες και πλούσια σε βιταμίνες. Ωστόσο μερικά είναι ιδιαίτερα ευεργετικά αφού περιέχουν και πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες και φυτικές ίνες. Ας δούμε τις κατηγορίες ανάλογα με το χρώμα τους. Όσο μεγαλύτερη ποικιλία καταναλώνουμε τόσο το καλύτερο.

## Τα Κόκκινα

Κόκκινο Γκρέιπφρουτ, κόκκινες πιπεριές, ντομάτες, καρπούζι

Τα φλαβονοειδή που περιέχουν ενισχύουν τη μνήμη. Το λυκοπένιο που υπάρχει σε αυτά μπορεί να προστατέψει από κάποιες μορφές καρκίνου. Το λυκοπένιο απορροφάται σε μεγαλύτερο βαθμό όταν είναι μαγειρεμένο ή επεξεργασμένο γι' αυτό μην ξεχνάμε ότι ο πελτές και οι κονσέρβες είναι και αυτές καλές πηγές.

## Τα Μωβ

Μαύρα Σταφύλια, βατόμουρα, δαμάσκηνα

Οι ανθοκυανίνες που βρίσκονται σε αυτά βοηθούν επίσης τη μνήμη, ενισχύουν την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος και κρατάνε μακριά τις καρδιαγγειακές παθήσεις προλαμβάνοντας τις θρομβώσεις στο αίμα.

## Τα Πράσινα

Σπανάκι, μπρόκολο, χόρτα

Η λουτεΐνη που βρίσκεται σε αυτές τις τροφές προστατεύει την καρδιά και την όραση. Ενώ το φυλλικό οξύ, μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β επίσης προστατεύει την καρδιά. Τέλος η σουλφοραφάνη φαίνεται ότι αποτοξινώνει τον οργανισμό από καρκινογόνες ουσίες.

## Τα Πορτοκαλί

Καρότα, μάνγκο, κολοκύθα, πορτοκάλια

Το βήτα-καροτένιο μπορεί να προστατέψει από καρδιαγγειακή νόσο και να δυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επιπλέον προσφέρει και προστασία από κάποιες μορφές καρκίνου.

## Τα Άσπρα

Κουνουπίδι, μανιτάρια, μπανάνα, κρεμμύδια

Περιέχουν ανθοξανθίνες και αλλισίνη που βοηθούν στη μείωση της πίεσης και μπορεί να προστατέψουν από καρκίνο του στομάχου.

# Τροφή του Μήνα: Αυγά

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Πλησιάζει το Πάσχα και φυσικά τα αυγά παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο. Ας δούμε λίγο τη διατροφική τους αξία, τους τρόπους κατανάλωσης και άλλες πληροφορίες.

Ένα αυγό περιέχει 6 γραμμάρια πρωτεΐνη και μόνο 70 θερμίδες. Τα αυγά είναι πλούσια σε βιταμίνη D, B12, Ριβοφλαβίνη, Ωμέγα-6 λιπαρά οξέα, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη (αντιοξειδωτικές ουσίες που συμβάλουν στην σωστή όραση και υγεία των ματιών). Οι περισσότερες βιταμίνες βρίσκονται στον κρόκο.

## Επιλέγοντας Αυγά

Υπάρχουν πολλές επιλογές στα αυγά. Ποιες είναι οι διαφορές;

- Καστανά Αυγά

Το χρώμα που έχει το κέλυφος του αυγού δεν έχει να κάνει με την ποιότητα, τη γεύση, τη διατροφική αξία ή το πάχος του κελύφους του αυγού. Το χρώμα έχει απλά να κάνει με το χρώμα της κότας.

- Αυγά με Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα

Αυτά τα αυγά προέρχονται από κόττες που λαμβάνουν τροφή που περιέχει λιναρόσπορο ή ιχθυέλαια. Περιέχουν υψηλότερες ποσότητες Ωμέγα-3 και βιταμίνης E από τα κανονικά αυγά .

- Αυγά ελευθέρως βοσκής

Παράγονται από κόττες που μπορούν να κινούνται ελεύθερα στα κοτέτσια ή έξω. Η διατροφική αξία αυτών των αυγών είναι η ίδια με τα κανονικά αυγά.

- Βιολογικά Αυγά

Προέρχονται από κόττες που λαμβάνουν βιολογική τροφή χωρίς φυτοφάρμακα ή λιπάσματα. Επιπλέον απαγορεύονται τα αντιβιοτικά και οι ορμόνες. Η διατροφική αξία είναι η ίδια με τα κανονικά αυγά.

## Τα Αυγά στο Σπίτι

Τα αυγά πρέπει να τα χειριζόμαστε προσεκτικά μιας και μπορεί να περιέχουν Σαλμονέλα, ένα βακτήριο που σχετίζεται με τροφικές δηλητηριάσεις.

Επιλέγουμε καθαρά αυγά χωρίς ρωγμές. Τα αυγά λοιπόν πρέπει να μπαίνουν στο ψυγείο άμεσα μετά την αγορά τους. Όσο για τα βρασμένα και βαμμένα αυγά και αυτά πρέπει να μπαίνουν στο ψυγείο. Συχνά βλέπουμε τα πασχαλινά αυγά να μένουν έξω από το ψυγείο για μέρες πριν το Πάσχα, θα πρέπει όμως και αυτά να μπαίνουν στο ψυγείο. Μπορούν να μείνουν εκτός ψυγείου για 2-3 ώρες. Τα βρασμένα αυγά στο ψυγείο διατηρούνται για μία εβδομάδα.

## Αυγά στη διατροφή μας

Τα αυγά μπορούν να καταναλωθούν με διάφορους τρόπους: βραστά, τηγανιτά, ποσέ, ομελέτα, σε σαλάτες, πίτες, κίς, με κρέας ή ζυμαρικά.