

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δευτέρα ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο

Τρίτη

Χειροποίητο τυροπιτάκι με ζύμη κουρού, φρούτο

Τετάρτη

Γιαούρτι με γκρανόλα & μέλι, φρούτο

Πέμπτη

Ψωμάκι με μέλι & ταχίνι, φρούτο

Παρασκευή

Κέικ βανίλια χωρίς ζάχαρη, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3

Φακές, τυρόπιτα, σαλάτα ντοματίνια - ελιά

Ενέργεια (kcal): 294,73
CHO (g): 33,07
PRO (g): 12,67
Fat (g): 12,93
Fiber (g): 9

4

Κοτόπουλο κοκκινιστό, ρύζι πιλάφι, σαλάτα λάχανο με ελιές

Ενέργεια (kcal): 241,1
CHO (g): 18,4
PRO (g): 18,53
Fat (g): 11,27
Fiber (g): 2,47

5

Αρακάς λαδερός, τυρόπιτα

Ενέργεια (kcal): 268,8
CHO (g): 33,07
PRO (g): 8,00
Fat (g): 12,6
Fiber (g): 9

6

Πεννάκι με σάλτσα ντομάτας, τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο καρότο

Ενέργεια (kcal): 216,6
CHO (g): 28,6
PRO (g): 8,67
Fat (g): 9,13
Fiber (g): 4,67

7

Ψαροκροκέτες στον φούρνο, πλιγούρι, καροτάκια βραστά

Ενέργεια (kcal): 439,2
CHO (g): 22,07
PRO (g): 43,07
Fat (g): 27,2
Fiber (g): 9,83

24

Χοιρινό με πατάτες στον φούρνο, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι

Ενέργεια (kcal): 217,33
CHO (g): 15
PRO (g): 18,73
Fat (g): 9,87
Fiber (g): 3,33

25

Φαρφάλες με κόκκινη σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα

Ενέργεια (kcal): 216,6
CHO (g): 28,6
PRO (g): 8,67
Fat (g): 9,13
Fiber (g): 4,67

26

Μπριάμ, τυρί φέτα

Ενέργεια (kcal): 151
CHO (g): 13,8
PRO (g): 4,2
Fat (g): 2,73
Fiber (g): 3,73

27

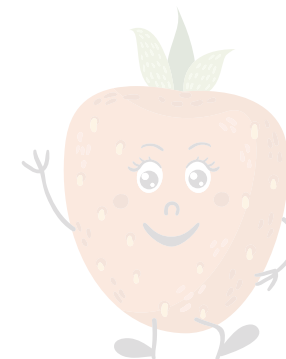
Κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι, σαλάτα

Ενέργεια (kcal): 183,4
CHO (g): 25,2
PRO (g): 26
Fat (g): 2,5
Fiber (g): 0,9

28

Κοτόπουλο λεμονάτο, κριθαράκι, σαλάτα

Ενέργεια (kcal): 217,4
CHO (g): 15
PRO (g): 18,73
Fat (g): 9,87
Fiber (g): 3,33



Ετικέτες Τροφίμων

Αρχικά κοιτάμε τα συστατικά. Σε αυτά θα βρούμε από τι αποτελείται το τρόφιμο που έχουμε αγοράσει και μάλιστα η σειρά με την οποία καταγράφονται δηλώνει και την ποσότητα στην οποία περιέχεται το κάθε ένα (από το συστατικό με τη μεγαλύτερη ποσότητα σε αυτό με τη μικρότερη). Εδώ μπορεί να υπάρχουν και εκπλήξεις... Για παράδειγμα, η ζάχαρη και το αλάτι χρησιμοποιούνται σε διάφορες τροφές χωρίς να μας περνάει από το μυαλό. Επίσης, ένα σύνθετος συστατικό σε μπισκότα και διάφορα γλυκίσματα είναι το φοινικέλαιο το οποίο καλό είναι να μην καταναλώνεται συχνά γιατί σχετίζεται με καρδιαγγειακά νοσήματα (σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας).

Στα συστατικά συναντούμε και τα γνωστά E ή αλλιώς πρόσθετα τροφίμων. Δε σημαίνει ότι είναι απαραίτητα επιζήμια για την υγεία μας. Πρόκειται για βελτιωτικά γεύσης, χρωστικές, συντηρητικά κλπ.

Κάτω από τα συστατικά συνήθως, αναφέρονται και τα ίχνη ορισμένων τροφών πχ. ξηρών καρπών (το οποίο σημαίνει ότι παρασκευάζονται σε περιβάλλον στο οποίο υπάρχουν και αυτά τα τρόφιμα). Αυτό πρέπει να επισημαίνεται διότι πρόκειται για αλλεργιογόνες τροφές και ο καταναλωτής χρειάζεται να είναι ενήμερος.

Έπειτα, στην ετικέτα βρίσκουμε το πινακάκι με τα θρεπτικά συστατικά. Εδώ πραγματικά δεν ξέρουμε τι να κοιτάξουμε. Αρχικά, είναι παραπλανητικό το γεγονός ότι πρώτα αναφέρονται τα στοιχεία για τα 100 γρ. και στη συνέχεια για τη μερίδα (η οποία ορίζεται συνήθως με γραμμάρια). Το πρώτο που πρέπει να κάνουμε είναι να δούμε πόσο ζυγίζει η συσκευασία που κρατάμε για να καταλάβουμε την ποσότητα στην οποία αναφέρεται ο πίνακας. Ακόμη, πρέπει να δούμε πόση είναι η μερίδα σε σχέση με τη συσκευασία. Αν για παράδειγμα έχουμε μια σοκολάτα 100 γραμμαρίων και η μερίδα είναι τα 25 γραμμάρια, αυτό είναι το ¼. Αν δηλαδή διαβάσουμε μόνο 125 θερμίδες ανά μερίδα αυτό δε σημαίνει ότι αφορά ολόκληρη τη σοκολάτα! Τέλος, κοιτάμε τα kcal και όχι τα kj.

Εκτός από τις θερμίδες, βρίσκουμε τις πρωτεΐνες, τα λιπαρά, τα σάκχαρα και τις φυτικές ίνες, ενώ ενδεχομένως αναφέρονται και το νάτριο (αλάτι), η χοληστερόλη κ.ά.

- Αυτό που έχει σημασία στα λιπαρά είναι τα κορεσμένα λιπαρά τα οποία αναφέρονται κάτω από το σύνολο των λιπαρών και θα πρέπει να είναι τα λιγότερα δυνατά με δεδομένο ότι οι γενικές συστάσεις περιορίζουν την πρόσληψη των κορεσμένων λιπαρών κάτω από 10% των συνολικών θερμίδων (ιδανικά κάτω από 2 γρ./ 100 γρ). Σημαντικό επίσης, είναι να αποφεύγονται τα trans λιπαρά οξέα τα οποία επιβαρύνουν την καρδιαγγειακή λειτουργία.
- Και στους υδατάνθρακες θα πρέπει να κοιτάμε τα σάκχαρα, δηλαδή τους απλούς υδατάνθρακες. Τα σάκχαρα θα μπορούσαν να είναι τα φυσικά μιας τροφής (πχ των φρούτων σε ένα χυμό) αλλά ανάλογα με τα συστατικά που διαβάσαμε αρχικά, μπορούμε να καταλάβουμε το αν περιέχεται μεγάλη ποσότητα ζάχαρης. Ιδανικά θέλουμε τροφές που να περιέχουν κάτω από 5 γρ. απλά σάκχαρα/ 100 γρ. προϊόντος.
- Για το νάτριο το όριο είναι τα 2 γραμμάρια για το σύνολο της ημέρας (ιδανικά μέχρι 0,1 γρ. Na/ 100 γρ. ή 0,3 γρ. Αλατιού/ 100 γρ.
- Για τις φυτικές ίνες η ημερήσια σύσταση είναι τα 25 γραμμάρια για τις γυναίκες και τα 38 για τους άνδρες.

Συχνά μαζί με τον πίνακα με τα θρεπτικά συστατικά συναντούμε και έναν πίνακα που αναφέρεται στο ποσοστό της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Καταναλώνοντας δηλαδή, τη συγκεκριμένη ποσότητα από το τρόφιμο τι ποσοστό βιταμινών/ ιχνοστοιχείων θα καλυφθεί σύμφωνα με τις επίσημες συστάσεις.

Τέλος συμβουλευόμαστε την ημερομηνία λήξης και πριν την καλή όρεξη, ας έρθει το καλό διάβασμα!

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