

ΜΑΡΤΙΟΣ

Δευτέρα ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Μπριοςάκι με σταγόνες μαύρης σοκολάτας, φρούτο

Τρίτη

Γιαουράκι με δημητριακά & μέλι, φρούτο

Τετάρτη

Κέικ μπανάνα χωρίς ζάχαρη, φρούτο

Πέμπτη

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυρί κρέμα, φρούτο

Παρασκευή

Ψωμάκι ολικής με φυστικοβούτυρο & μέλι, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

		1 Μακαρόνια με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 216,6 CHO (g): 28,6 PRO (g): 8,67 Fat (g): 9,13 Fiber (g): 4,67	2 Σπανακόρυζο, τυρόπιττα Ενέργεια (kcal): 198,53 CHO (g): 20,33 PRO (g): 3,4 Fat (g): 12,53 Fiber (g): 1,87	3 Ψαρόσουπα με ρυζάκι, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 194,6 CHO (g): 16,6 PRO (g): 22,6 Fat (g): 11,6 Fiber (g): 3,3
6 Κοτόπουλο στην κατσαρόλα με λαχανικά, ρύζι πιλάφι, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 217,40 CHO (g): 15 PRO (g): 18,73 Fat (g): 9,87 Fiber (g): 3,33	7 Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα Ενέργεια (kcal): 214,73 CHO (g): 22,87 PRO (g): 9 Fat (g): 10,73 Fiber (g): 8,33	8 Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 242,73 CHO (g): 30,33 PRO (g): 10 Fat (g): 8 Fiber (g): 5,47	9 Πέρκα στον φούρνο, πλιγούρι, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 156,07 CHO (g): 10,07 PRO (g): 14,47 Fat (g): 7 Fiber (g): 4	10 Φασολάδα, σαλάτα κρητική Ενέργεια (kcal): 317,07 CHO (g): 38,67 PRO (g): 16,6 Fat (g): 12,13 Fiber (g): 12,8
13 Κεφτεδάκια στον φούρνο με ρύζι, λάχανο - καρότο Ενέργεια (kcal): 200,8 CHO (g): 26,6 PRO (g): 17,33 Fat (g): 3 Fiber (g): 2,27	14 Φακές, σπανακοπιτάκι, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 209,2 CHO (g): 40,8 PRO (g): 16,2 Fat (g): 8,8 Fiber (g): 14,67	15 Σούπα λαχανικών με ρύζι, σαλάτα, τυρόψωμο Ενέργεια (kcal): 160 CHO (g): 13,8 PRO (g): 4,1 Fat (g): 10,5 Fiber (g): 9,07	16 Πέννες ολικής με σάλτσα ντομάτας, τυρί τριμμένο, σαλάτα με ανθότυρο Ενέργεια (kcal): 256,6 CHO (g): 28,93 PRO (g): 11,2 Fat (g): 12,2 Fiber (g): 4,67	17 Κοτόπουλο στον φούρνο, πατάτες λεμονάτες, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 207,87 CHO (g): 13,87 PRO (g): 17,27 Fat (g): 9,67 Fiber (g): 2,87
20 Σπανακόρυζο, τυρί φέτα Ενέργεια (kcal): 121,73 CHO (g): 6,13 PRO (g): 5,67 Fat (g): 9,67 Fiber (g): 2,87	21 Μακαρόνια με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 216,6 CHO (g): 28,6 PRO (g): 8,67 Fat (g): 9,13 Fiber (g): 4,67	22 Ψαρόσουπα με ρύζι, καροτάκια βραστά Ενέργεια (kcal): 185,67 CHO (g): 16,6 PRO (g): 15,07 Fat (g): 7,07 Fiber (g): 4	23 Μοσχαρακι κοκκινιστό, κριθαράκι, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 212,53 CHO (g): 17,53 PRO (g): 14,93 Fat (g): 10,07 Fiber (g): 3,33	24 Χοιρινό στον φούρνο, πατάτες, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 216,93 CHO (g): 10,93 PRO (g): 15,13 Fat (g): 13,4 Fiber (g): 2,27
27 Κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 200,8 CHO (g): 26,6 PRO (g): 17,33 Fat (g): 3 Fiber (g): 2,27	28 Φακές, τυρί φέτα Ενέργεια (kcal): 284,07 CHO (g): 32,07 PRO (g): 15,53 Fat (g): 11,93 Fiber (g): 12,6	29 Κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας, πατάτες φούρνου Ενέργεια (kcal): 207,87 CHO (g): 13,87 PRO (g): 17,27 Fat (g): 9,67 Fiber (g): 2,87	30 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	31 Φασολάκια λαδερά, τυρόπιττα Ενέργεια (kcal): 216,6 CHO (g): 28,6 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 4

Νηστεία

Με τον όρο νηστεία στο χριστιανισμό εννοούμε την πλήρη αποχή από την κατανάλωση ζωικών τροφίμων και των υποπροϊόντων τους. Οι νηστίσιμες διατροφές περιλαμβάνουν συνεπώς άφθονα φρούτα και λαχανικά, καθώς και όσπρια, δημητριακά και θαλασσινά και σε κάποιες καθορισμένες μέρες και ψάρι.

Βασικός στόχος της νηστείας είναι η κατάργηση των παθών και των καταχρήσεων και η ενδυνάμωση της εγκράτειας με βασική συνέπεια την κάθαρση του σώματος και του πνεύματος.

- Τα οφέλη της νηστείας:

1. ο περιορισμός όσον αφορά την κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης συνεπάγεται τη μείωση της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών οξέων καθώς και χοληστερόλης, γεγονός ιδιαίτερα πολύτιμο για όλους μας και κυρίως για άτομα που πάσχουν από καρδιαγγειακά νοσήματα (αθηροσκλήρωση, υπέρταση κλπ.)
2. χάρη στον περιορισμό που αναφέρθηκε, η διατροφή κατά τη διάρκεια της νηστείας εμπλουτίζεται με φρούτα και λαχανικά, τα οποία λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν, βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και με αυτόν τον τρόπο λειτουργούν προληπτικά για τον καρκίνο του παχέος εντέρου.
3. τα φρούτα και τα λαχανικά, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία προσφέρουν σημαντικά οφέλη στον οργανισμό. Οι ουσίες αυτές δρουν θετικά για το ανοσοποιητικό σύστημα, έχουν αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση και βελτιώνουν και την πνευματική απόδοση.
4. ένα ακόμη όφελος της νηστείας είναι η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, καθώς τα οπωροκητευτικά περιέχουν σημαντική ποσότητα καλίου, το οποίο συμβάλει στη μείωση της πίεσης.

- Σημεία που απαιτούν προσοχή:

1. Το ασβέστιο το οποίο περιέχεται κατά κύριο λόγο στα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι δύσκολο να αναπληρωθεί μέσα στη νηστεία. Θα πρέπει, βέβαια, να επισημανθεί το γεγονός ότι αρκετά λαχανικά (όπως το σπανά-

κι και το μπρόκολο) αλλά και οι ξηροί καρποί είναι πλούσια σε ασβέστιο. Ασβέστιο μπορεί κανείς να προσλάβει και από τα διάφορα εμπλουτισμένα γάλατα σόγιας ή ρυζιού που κυκλοφορούν στο εμπόριο.

2. ένα ακόμη στοιχείο το οποίο πιθανώς να βρίσκεται περιορισμένο στα νηστίσιμα τρόφιμα είναι ο σίδηρος. Όσον αφορά το σίδηρο, αυτό το οποίο έχει μεγάλη σημασία είναι ότι όταν προέρχεται από φυτικά τρόφιμα δεν απορροφάται αρκετά καλά συγκριτικά με τον σίδηρο που βρίσκεται στα ζωικά προϊόντα. Η απορρόφηση του σιδήρου βελτιώνεται σημαντικά παρουσία της βιταμίνης C, οπότε καλό είναι να προστίθεται λεμόνι στα γεύματα και να αυξάνεται η κατανάλωση εσπεριδοειδών.
3. τα ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία είναι απαραίτητα για τη διατροφή μας, βρίσκονται σε μεγάλο βαθμό στα ψάρια, τα οποία όμως, συχνά δεν περιλαμβάνονται στη νηστεία. Σε αντικατάσταση αυτών, προτείνεται η κατανάλωση θαλασσινών.
4. ένα ακόμη ζήτημα το οποίο χρειάζεται προσοχή είναι η επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών. Ειδικά για τα άτομα που γυμνάζονται συστηματικά, ελλοχεύει ο κίνδυνος για μείωση της μυϊκής τους μάζας, που συνεπάγεται και τη μείωση του βασικού μεταβολισμού. Η λύση σε αυτό το πρόβλημα βρίσκεται στο συνδυασμό οσπρίων και δημητριακών (πχ. Φακόρυζο), και στην κατανάλωση θαλασσινών.
5. Θα έπρεπε επίσης, να γίνει σαφές ότι σε ορισμένα άτομα όπως οι εγκυμονούσες, οι θηλάζουσες και τα μικρά παιδιά δεν ενδείκνυται η νηστεία διότι δεν καλύπτονται όλες τις ανάγκες τους. (χρειάζεται ειδικός χειρισμός που συχνά είναι δύσκολος στην καθημερινότητα)
6. η νηστεία ίσως δημιουργήσει πρόβλημα και σε άτομα που παρουσιάζουν σπαστική κολίτιδα, εξαιτίας των αυξημένων φυτικών ινών.

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