

# ΜΑΪΟΣ

**Δευτέρα**
**Τρίτη**
**Τετάρτη**
**Πέμπτη**
**Παρασκευή**
**ΠΡΟΓΕΥΜΑ**

Ψωμάκι ολικής με μέλι &amp; ταχίνι, φρούτο

Γιαούρτι με granola &amp; μέλι, φρούτο

Κέικ καρότο χωρίς ζάχαρη, φρούτο

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο

Κριτσίνια ολικής με ντοματίνια &amp; κασέρι, φρούτο

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**
**1**

ΑΡΓΙΑ

**2**

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, φρέσκο βασιλικό, τυρί τριμμένο, σαλάτα

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

**3**

Μπριάζι, τυρί φέτα

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

**4**

Κοτόπουλο λεμονάτο φούρνο, πατάτες, σαλάτα χωριάτικη

 Ενέργεια (kcal): 234,17  
 CHO (g): 13,87  
 PRO (g): 18,67  
 Fat (g): 11,77  
 Fiber (g): 2,87

**5**

Φακές, σπανακόπιττα

 Ενέργεια (kcal): 229,73  
 CHO (g): 40,8  
 PRO (g): 16,2  
 Fat (g): 8,8  
 Fiber (g): 14,67

**8**

Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, πράσινη σαλάτα με λαδοπαξιμάδο

 Ενέργεια (kcal): 269,4  
 CHO (g): 35,33  
 PRO (g): 10  
 Fat (g): 8  
 Fiber (g): 6,13

**9**

Ψαροκροκέτες, πλιγούρι, σαλάτα αγγούρι με ελιά

 Ενέργεια (kcal): 305,87  
 CHO (g): 22,07  
 PRO (g): 15,33  
 Fat (g): 18,53  
 Fiber (g): 9,07

**10**

Κοτόπουλο κοκκινιστό, ρύζι πιλάφι, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι

 Ενέργεια (kcal): 267,77  
 CHO (g): 23,4  
 PRO (g): 18,53  
 Fat (g): 11,27  
 Fiber (g): 3,13

**11**

Σούπα με λαχανικά, τυροψώμο

 Ενέργεια (kcal): 160  
 CHO (g): 13,8  
 PRO (g): 4,1  
 Fat (g): 10,5  
 Fiber (g): 9,07

**12**

Σπανακόρυζο, τυρί φέτα

 Ενέργεια (kcal): 121,73  
 CHO (g): 6,13  
 PRO (g): 17,27  
 Fat (g): 9,67  
 Fiber (g): 2,87

**15**

Αρακάς λαδερός, τυροπιτάκια

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

**16**

Παστίτσιο, σαλάτα πράσινη με ντοματίνια

 Ενέργεια (kcal): 249,33  
 CHO (g): 22,53  
 PRO (g): 13,87  
 Fat (g): 11,07  
 Fiber (g): 5,67

**17**

Φακές, τυροψώμο

 Ενέργεια (kcal): 302,53  
 CHO (g): 34,93  
 PRO (g): 18,27  
 Fat (g): 11,47  
 Fiber (g): 13

**18**

Πένες ολικής ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη

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

**19**

Εκλογές 2023

**22**

Εκλογές 2023

**23**

Φαρφάλες με σάλτσα ντομάτα, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη

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

**24**

Φασολάκια λαδερά, τυροπιτάκια

 Ενέργεια (kcal): 204,4  
 CHO (g): 22,2  
 PRO (g): 3,67  
 Fat (g): 12,53  
 Fiber (g): 5,87

**25**

Χοιρινό στον φούρνο, πλιγούρι, ανάμεικτα λαχανικά με σάλτσα πορτοκαλιού

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

**26**

Ψάρι στον φούρνο, πατάτες, κολοκυθάκια βραστά

 Ενέργεια (kcal): 244,07  
 CHO (g): 20  
 PRO (g): 18,73  
 Fat (g): 9,87  
 Fiber (g): 4

**29**

Φακές, σαλάτα με ντακάκι

 Ενέργεια (kcal): 317,07  
 CHO (g): 38,67  
 PRO (g): 16,6  
 Fat (g): 12,13  
 Fiber (g): 12,8

**30**

Κοτόπουλο κοκκινιστό, μακαρονάκι κοφτό, σαλάτα

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

**31**

Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη

 Ενέργεια (kcal): 242,73  
 CHO (g): 30,33  
 PRO (g): 10  
 Fat (g): 8  
 Fiber (g): 5,47

## Πως να πετάμε λιγότερο φαγητό

Η σπατάλη του φαγητού, πέρα από μία ανησυχία κοινωνική, αποτελεί και ένα περιβαλλοντικό ζήτημα. Όταν σπαταλάμε τροφή κάνουμε ταυτόχρονα σπατάλη και της ενέργειας και του νερού που απαιτούνται για την παραγωγή και μεταφορά μέχρι να φτάσει το τρόφιμο στο σπίτι μας. Τι μπορούμε να κάνουμε για να τη μειώσουμε:

- αρχικά κοιτάμε κάθε βδομάδα εξονυχιστικά το ψυγείο μας, δίνοντας έμφαση σε φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά που χαλάνε εύκολα. Έπειτα κάθε 3-4 μήνες κοιτάμε και τα ντουλάπια μας για συσκευασίες που πρέπει να καταναλωθούν επειδή πλησιάζει η ημερομηνία λήξης τους.
  - οργανώνουμε το φαγητό της εβδομάδας και μαγειρεύουμε όσο έχουμε σκοπό να φάμε. Αν έχουμε την τύχη να φτάνουν σπίτι μας τάπερ από ομάδες-θείες κλπ. μοιράζουμε σε μερίδες και καταψύχουμε την ίδια ημέρα, ώστε να έχουμε μαγειρευτό φαγητό έτοιμο και διαθέσιμο και τις επόμενες εβδομάδες.
  - επαναχρησιμοποιούμε κάποια γεύματα. Τι σημαίνει αυτό: αν έχουν περισσέψει λίγα φασολάκια που δεν αποτελούν μερίδα, συμπληρώνουμε με ένα μπιφτέκι ή μια κονσέρβα τόνου. Αν έχει μείνει ελάχιστο μαγειρευτό κρέας, βράζουμε μακαρόνια ή ρύζι κοκ.
  - ελέγχουμε συχνά τα σκουπίδια μας για να καταλάβουμε που κάνουμε λάθος. Υπολογίζουμε λάθος ποσότητες; ψωνίζουμε περισσότερο από αυτό που μπορούμε να καταναλώσουμε;
  - μια φορά την εβδομάδα μαζεύουμε τα «κρίμα είναι να το πετάξω» και τα καταναλώνουμε σαν να βρισκόμαστε σε ένα μίνι μπουφέ (συνετά στις ποσότητες).
- αν υπάρχουν τρόφιμα τα οποία δεν έχουν μαγειρευτεί αλλά είναι ένα βήμα πριν τα σκουπίδια ψάχνουμε για συνταγές ώστε να τα αξιοποιήσουμε πχ. φτιάχνουμε μια σπιτική τυρόπιτα με τα τυριά που είναι έτοιμα να χαλάσουν ή κάνουμε smoothie τα φρούτα που είναι αρκετά μαλακά ή σάλτσα ντομάτας από τις ντομάτες που έχουν παρα-ωριμάσει, ακόμα και ρυζόγαλο από το γάλα που είναι έτοιμο να λήξει.
  - θυμόμαστε να μοιραζόμαστε και να χαρίζουμε φαγητό που μας περισσεύει! Δωρίζουμε σε οργανώσεις το φαγητό μας ή ταΐζουμε τα αδέσποτα ζώακια.

Δημητριάδου Κλειώ  
Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Msc  
Eating Psychology Coaching  
[www.coachmydiet.gr](http://www.coachmydiet.gr)