

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμί ολικής με ταχίνι & μέλι, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τρίτη

Banana bread χωρίς ζάχαρη, φρούτο

Τετάρτη

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο

Πέμπτη

Γιαούρτι με δημητριακά & μέλι, φρούτο

Παρασκευή

Τυροπιτάκι σπιτικό, φρούτο

	<p>1 Κεφτεδάκι κοτόπουλο, ρύζι, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 183,4 CHO (g): 25,2 PRO (g): 26 Fat (g): 2,5 Fiber (g): 0,9</p>	<p>2 Φακές, σπανακοπιτάκι, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 221 CHO (g): 42,8 PRO (g): 24,3 Fat (g): 11,2 Fiber (g): 14</p>	<p>3 Χοιρινό λεμονάτο, πατάτες, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 216,9 CHO (g): 10,9 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 1,6</p>	<p>4 Ψαρόσουπα με ρύζι, βραστά λαχανικά</p> <p>Ενέργεια (kcal): 185,6 CHO (g): 16,6 PRO (g): 22,6 Fat (g): 10,6 Fiber (g): 3,3</p>
<p>7 Φασολάκια λαδερά, τυρόπιτα</p> <p>Ενέργεια (kcal): 204,4 CHO (g): 22,2 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 5,2</p>	<p>8 Μακαρόνια ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 216,6 CHO (g): 28,6 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 4</p>	<p>9 Μοσχαράκι κοκκινιστό, κριθαράκι, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 212 CHO (g): 17,5 PRO (g): 22,4 Fat (g): 15,1 Fiber (g): 2,6</p>	<p>10 Φασολάδα, σαλάτα κασέρι, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 284 CHO (g): 32,2 PRO (g): 124 Fat (g): 17,3 Fiber (g): 11,8</p>	<p>11 Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 207,8 CHO (g): 13,8 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 2,2</p>
<p>14 Ψαροκροκέτες στον φούρνο, πατάτες</p> <p>Ενέργεια (kcal): 278,7 CHO (g): 16 PRO (g): 21,3 Fat (g): 27,6 Fiber (g): 5</p>	<p>15 Φαρφάλες με κιμά, τυρί, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 242,6 CHO (g): 30,3 PRO (g): 9,2 Fat (g): 10 Fiber (g): 4,8</p>	<p>16 Κοτόπουλο λεμονάτο, πιλιούρι, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 203,2 CHO (g): 141,2 PRO (g): 25,7 Fat (g): 14,6 Fiber (g): 4,1</p>	<p>17 Σούπα λαχανικών με αστεράκι, τυρόψωμο</p> <p>Ενέργεια (kcal): 151 CHO (g): 13,8 PRO (g): 4,1 Fat (g): 9,5 Fiber (g): 2,4</p>	<p>18 Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, σαλάτα πράσινη</p> <p>Ενέργεια (kcal): 121,7 CHO (g): 6,1 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 2,2</p>
<p>21 Μακαρόνια ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη</p> <p>Ενέργεια (kcal): 216,6 CHO (g): 28,6 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 4</p>	<p>22 Αρακάς με πατατες, τυρόπιτα</p> <p>Ενέργεια (kcal): 268,8 CHO (g): 33 PRO (g): 12 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 8,3</p>	<p>23 Φακές, σαλάτα του καίσαρα</p> <p>Ενέργεια (kcal): 256,6 CHO (g): 30,3 PRO (g): 21,6 Fat (g): 15,3 Fiber (g): 12,2</p>	<p>24 Πέρκα φούρνου, βραστά λαχανικά</p> <p>Ενέργεια (kcal): 153,3 CHO (g): 9,4 PRO (g): 21,7 Fat (g): 10,5 Fiber (g): 3,3</p>	<p>25 Γαλοπούλα ψητή, πατάτες και γλυκοπατάτες φούρνου, καλαμπόκι</p> <p>Ενέργεια (kcal): 424,6 CHO (g): 47,6 PRO (g): 30 FAT (g): 26,2 Fiber (g): 1,6</p>
<p>28 Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 192,3 CHO (g): 31 PRO (g): 6,1 Fat (g): 6,6 Fiber (g): 6,2</p>	<p>29 Κοτόπουλο κοκκινιστό με πιπεριές Φλωρίνης, χυλοπίτες, σαλάτα εποχής</p> <p>Ενέργεια (kcal): 237,8 CHO (g): 18,4 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,4 Fiber (g): 1,8</p>	<p>30 Φασολάδα, σπανακοπιτάκι</p> <p>Ενέργεια (kcal): 219 CHO (g): 42,1 PRO (g): 24,3 FAT (g): 11,2 Fiber (g): 20,6</p>		

Διατροφή και Ανοσοποιητικό Σύστημα

Ο οργανισμός μας έρχεται καθημερινά αντιμέτωπος με διάφορους ιούς τους οποίους πρέπει να αντιμετωπίσει και όλη αυτή η διαδικασία είναι μια πρόκληση για το ανοσοποιητικό σύστημα τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών μας. Εκτός από τις γενικές προφυλάξεις όπως πχ. το να πλένουμε τα χέρια μας, η μόνη πραγματική ασπίδα του οργανισμού είναι η διατροφή! Η γνωστή σε όλους βιταμίνη C βοηθάει στην πρόληψη των κρυολογημάτων, αλλά η αλήθεια είναι ότι δρα μόνο προληπτικά και πολύ λιγότερο αφού έχουμε νοσήσει και σίγουρα δεν είναι το μόνο στοιχείο που βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα. Άλλα πολύτιμα συστατικά, ασπίδα του σώματός μας:

- η βιταμίνη Α. Πηγές: συκώτι, βούτυρο, γαλακτοκομικά πλούσια σε λίπος, αυγά
- η βιταμίνη Ε. Πηγές: φυτικά λίπη, φύτρο δημητριακών, αβοκάντο, γαρίδες, γλυκοπατάτα, ξηροί καρποί
- βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Πηγές: δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηροί καρποί, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, γάλα, συκώτι, ψάρι, αυγό
- το σελήνιο. Πηγές: βραζιλιάνα καρύδια, κρέας, θαλασσινά
- ο ψευδάργυρος. Πηγές: οστρακόδερμα, μαλάκια, εντόσθια, κρέας, σύκα, μανιτάρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί
- ο σίδηρος. Πηγές: κυρίως κόκκινο κρέας, συκώτι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, θαλασσινά, αποξηραμένα φρούτα, αυγά
- τα ω-3 λιπαρά οξέα. Πηγές: καρύδια, ελαιόλαδο, λιπαρά ψάρια

Επιπλέον χρήσιμα τρόφιμα:

- σκόρδο: περιέχει μια ουσία την αλισίνη, φαίνεται να αυξάνει την παραγωγή Τ- λεμφοκυττάρων βασικά κύτταρα της αμύνας του οργανισμού.
- τσάι του βουνού: έχει αντιμικροβιακή δράση
- το τζίντζερ: Βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και δρα προληπτικά στο κρυολόγημα. Έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ικανότητες
- ο κουρκουμάς: χάρη στις αντιμικροβιακές και αντιικές του ικανότητες βοηθά στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και της γρίπης

- κοτόσουπα: Ο ζωμός από κοτόπουλο είναι μια πλούσια πηγή αμινοξέων και συγκεκριμένα κυστεΐνης και γλυκίνης. Η κυστεΐνη έχει βρεθεί πως έχει αντιοξειδωτική δράση, βοηθά σε αναπνευστικά προβλήματα και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- χαμομήλι: σε αφέψημα ή χλιαρό για γαργάρες, το χαμομήλι έχει αντισηπτικές ιδιότητες
- μέλι: μαλακώνει τον λαιμό και όλα τα συστατικά έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριακές ιδιότητες
- γιαούρτι και κεφίρ: χάρη στα προβιοτικά που περιέχουν ενισχύουν το ανοσοποιητικό
- κανέλα: έχει αντιφλεγμονώδη και αντιμικροβιακή δράση

Αυτό που πρέπει να διευκρινίσουμε είναι πως προσέχοντας τη διατροφή μας εξασφαλίζουμε την καλύτερη δυνατή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και όχι την ενίσχυσή του παραπάνω από τις δυνατότητές του. Φροντίζουμε με λίγα λόγια να λειτουργεί στο 100%.

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