

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

## Δευτέρα

## Τρίτη

## Τετάρτη

## Πέμπτη

## Παρασκευή

### 1

ΑΡΓΙΑ

### 2

Μπιφτέκια με ρύζι,  
σαλάτα,  
φρούτο

### 3

Φακές,  
σαλάτα κρητική,  
φρούτοΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗΕνέργεια (kcal): 335,2  
CHO (g): 52,9  
PRO (g): 26  
Fat (g): 2,5  
Fiber (g): 3,4Ενέργεια (kcal): 535,6  
CHO (g): 73  
PRO (g): 24,9  
Fat (g): 18,2  
Fiber (g): 20,2

### 6

Μακαρόνια με κιμά,  
σαλάτα,  
φρούτο

### 7

Φιλέτο γαλοπούλας,  
πατάτες φούρνου,  
σαλάτα,  
φρούτο

### 8

Σπανακόρυζο,  
τυρόπιτα,  
φρούτο

### 9

Πίτσα,  
σαλάτα,  
φρούτο

### 10

Φασολάδα,  
σπανακοπιτάκι,  
φρούτοΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗΕνέργεια (kcal): 386,6  
CHO (g): 60,5  
PRO (g): 15  
Fat (g): 12,1  
Fiber (g): 9,2Ενέργεια (kcal): 362,8  
CHO (g): 35,8  
PRO (g): 25,9  
Fat (g): 13,5  
Fiber (g): 5,3Ενέργεια (kcal): 357,8  
CHO (g): 45,5  
PRO (g): 5,1  
Fat (g): 18,8  
Fiber (g): 3,8Ενέργεια (kcal): 370,2  
CHO (g): 48,9.  
PRO (g): 12,4  
Fat (g): 14,9  
Fiber (g): 5,7Ενέργεια (kcal): 483,3  
CHO (g): 78,9  
PRO (g): 21,7  
Fat (g): 11,4  
Fiber (g): 20,5

### 13

Κοτόπουλο φούρνου  
με πατάτες,  
σαλάτα,  
φρούτο

### 14

Φαρφάλες ναπολιτέν,  
τυρί τριμμένο,  
σαλάτα λάχανο-  
καρότο,  
φρούτο

### 15

Ψαροκροκέτες,  
πλιγούρι,  
σαλάτα,  
φρούτο

### 16

Γύρο χοιρινό με  
πατάτες φούρνου,  
πίτες, αρωματικό  
τζατζίκι, χωριάτικη  
σαλάτα, φρούτο

### 17

Φακές,  
τυρί φέτα,  
φρούτοΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗΕνέργεια (kcal): 371, 8  
CHO (g): 35,8  
PRO (g): 25,9  
Fat (g): 14,5  
Fiber (g): 5,3Ενέργεια (kcal): 384,9  
CHO (g): 57,9  
PRO (g): 13  
Fat (g): 13,7  
Fiber (g): 8Ενέργεια (kcal): 518,8  
CHO (g): 48,1  
PRO (g): 23  
Fat (g): 27,8  
Fiber (g): 14,6Ενέργεια (kcal): 614,4  
CHO (g): 55,2  
PRO (g): 33,6  
Fat (g): 29,4  
Fiber (g): 6,2Ενέργεια (kcal): 385,4  
CHO (g): 31,4  
PRO (g): 22,7  
Fat (g): 20,1  
Fiber (g): 4,4

### 20

Κοτόσουπα με ρύζι,  
τυρόψωμο,  
σαλάτα,  
φρούτο

### 21

Τορτελίνια με κόκκινη  
σάλτσα, τυρί τριμμένο,  
σαλάτα,  
φρούτο

### 22

Μοσχάρι κοκκινιστό με  
λαχανικά, χυλοπίτες,  
σαλάτα,  
φρούτο

### 23

Φακές,  
σαλάτα ντάκο,  
φρούτο

### 24

Πέρκα στον φούρνο,  
βραστά λαχανικά,  
φρούτοΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗΕνέργεια (kcal): 432,5  
CHO (g): 45,5  
PRO (g): 14,9  
Fat (g): 22,5  
Fiber (g): 3,8Ενέργεια (kcal): 506,1  
CHO (g): 70,1  
PRO (g): 14,6  
Fat (g): 20,5  
Fiber (g): 8,1Ενέργεια (kcal): 378,8  
CHO (g): 41,3  
PRO (g): 22,4  
Fat (g): 15,1  
Fiber (g): 6Ενέργεια (kcal): 535,6  
CHO (g): 73  
PRO (g): 24,9  
Fat (g): 18,2  
Fiber (g): 20,2Ενέργεια (kcal): 290,1  
CHO (g): 29,2  
PRO (g): 21,7  
Fat (g): 10,5  
Fiber (g): 7

### 27

ΑΡΓΙΑ

### 28

Χοιρινό στον φούρνο,  
ρύζι, σαλάτα,  
φρούτοΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗΕνέργεια (kcal): 431,4  
CHO (g): 40,5  
PRO (g): 23,7  
Fat (g): 20,2  
Fiber (g): 3,8

## Διατροφή και πνευματική λειτουργία

Οι τροφές που έχει βρεθεί πως βοηθούν την πνευματική λειτουργία είναι:

- Το σαφράν ενισχύει τη διανοητική λειτουργία, τη μνήμη και την πνευματική διαύγεια (λόγω της κροκίνης και της κροκετίνης που περιέχει).
- Ο αστακός περιέχει αρκετή ποσότητα του αμινοξέος τυροσίνη, το οποίο μεταβολίζεται στον εγκέφαλο και χαρίζει πνευματική ενέργεια και διαύγεια.
- Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλουν στην προστασία του εγκεφάλου και τη διαδικασία της μάθησης.
- Το δενδρολίβανο ενεργοποιεί και ενισχύει τη μνήμη.
- Το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου είναι η γλυκόζη, που την προμηθεύεται από το αίμα. Ο εγκέφαλος χρειάζεται γλυκόζη σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, ενώ η έλλειψή της διαταράσσει την ομαλή λειτουργία του. Ο ρόλος της διατροφής είναι η διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα. Αυτό επιτυγχάνεται με συχνά και ισορροπημένα γεύματα που περιέχουν υδατάνθρακες (τρόφιμα όπως: το ψωμί, τα κράκερ, τα μακαρόνια, το ρύζι, οι πατάτες, τα φρούτα, οι χυμοί και τα λαχανικά). Μεγάλη σημασία έχει εκτός από το μεσημεριανό και το βράδυ, και τα ενδιάμεσα γεύματα αλλά και το πρωινό. Το πρωινό καλύπτει τις πρώτες μας ανάγκες σε ενέργεια και, πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι συμβάλλει στην καλή πνευματική απόδοση.
- Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και το νερό, διότι η αφυδάτωση συνδέεται με έλλειψη συγκέντρωσης, αδύναμη μνήμη και μειωμένη απόδοση.
- Το ψάρι και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια (σολομός, πέστροφα, τόνος) αποτελούν εξαιρετικές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, που φαίνεται από μελέτες ότι ενισχύουν τη μνήμη και προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα από βλάβες.
- Τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου, όταν μάλιστα φτάνουν στο σημείο να χαρακτηρίζονται ως αναιμία, επηρεάζουν αρνητικά τις νοητικές μας λειτουργίες, τη μνήμη και την ικανότητα συγκέντρωσης. Ο σίδηρος βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, στο συκώτι, αλλά και στο ψάρι, το κοτόπουλο, το αυγό και τα όσπρια\*\*. Η έλλειψη σιδήρου σε μια καθοριστική φάση της ανάπτυξης του εγκεφάλου μπορεί να μειώσει μόνιμα τις δυνατότητες του εγκεφάλου (iq).
- Η αυτοσυγκέντρωση εξαρτάται ακόμη από τον ψευδάργυρο. Πηγές ψευδαργύρου αποτελούν το κρέας, το ψάρι, τα θαλασσινά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πουλερικά και το αυγό.
- Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση σοκολάτας αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, δηλαδή των ουσιών που μας φτιάχνουν τη διάθεση και τονώνουν τη μνήμη. Επίσης, η σοκολάτα περιέχει μέτρια ποσότητα καφεΐνης, που σχετίζεται με την τόνωση και τη βελτίωση της διάθεσής μας.
- Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β (ιδιαίτερα η Β6, Β12 και το φυλλικό οξύ) συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, διευκολύνοντας τη μεταφορά των νευρικών ερεθισμάτων. Τροφές πλούσιες σε αυτές τις βιταμίνες είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι ξηροί καρποί, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Επίσης, οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες όπως η Ε και η C, μπορούν να βελτιώσουν τη διαδικασία της μνήμης μέσω της επιβράδυνσης της γήρανσης των εγκεφαλικών κυττάρων. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Ε είναι το ελαιόλαδο και τα διάφορα σπορέλαια. Σημαντικές πηγές βιταμίνης C είναι τα εσπεριδοειδή, τα ακτινίδια, τα βατόμουρα, και οι φράουλες.
- Το φυλικό οξύ ενισχύει τη σκέψη και μπορεί να προσληφθεί από τα δημητριακά ολικής αλέσεως, από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και από το συκώτι.

### \*\* brownies με φασόλια:

Υλικά (για περίπου 10 κομμάτια):

- 1 και ¾ φλ. του τσαγιού φασόλια βρασμένα και στραγγισμένα
- 80 γρ. ελαιόλαδο
- 3 αυγά
- 1 βανίλια
- 1/2 φλ. του τσαγιού κακάο (άγλυκο)
- 1/2 φλ. του τσαγιού μέλι

Λιώνουμε στο μπλέντερ τα φασόλια και στη συνέχεια ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 για 30-35 λεπτά