

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΟΥΝΙΟΣ

Δευτέρα		Τρίτη		Τετάρτη		Πέμπτη		Παρασκευή	
						1		2	
						Αρακάς λαδερός με τυρί φέτα, φρούτο		Κοτόπουλο φούρνου, πατάτες με σάλτσα ντομάτας, ντοματίνια-αγγούρι, φρούτο	
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ						Ενέργεια (kcal): 382,1 CHO (g): 49,3 PRO (g): 13,5 Fat (g): 16,1 Fiber (g): 13,5		Ενέργεια (kcal): 371,8 CHO (g): 35,8 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3	
5		6		7		8		9	
ΑΡΓΙΑ		Ψαρόσουπα με βραστά λαχανικά, φρούτο		Γεμιστά με πατάτες & τυρί φέτα, φρούτο		Κεφτεδάκια κοτόπουλου με πλιγούρι, χωριάτικη σαλάτα, φρούτο		Παστίσιο, σαλάτα πράσινη, φρούτο	
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		Ενέργεια (kcal): 338,5 CHO (g): 39,9 PRO (g): 22,6 Fat (g): 10,6 Fiber (g): 7		Ενέργεια (kcal): 305,5 CHO (g): 52,5 PRO (g): 4,35 Fat (g): 7,5 Fiber (g): 5,4		Ενέργεια (kcal): 440,1 CHO (g): 55 PRO (g): 30,2 Fat (g): 10,8 Fiber (g): 4,4		Ενέργεια (kcal): 434 CHO (g): 48,8 PRO (g): 20,8 Fat (g): 16,6 Fiber (g): 9,5	
12		13		14					
Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα πράσινη, φρούτο		Φακές, σαλάτα με ντακάκια, φρούτο		Πίτσα, σαλάτα καίσαρα, παγωτίι					
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		Ενέργεια (kcal): 368,7 CHO (g): 45,5 PRO (g): 12 Fat (g): 12,1 Fiber (g): 9,2		Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2		Ενέργεια (kcal): 554,2 CHO (g): 76,2 PRO (g): 17,6 Fat (g): 21,5 Fiber (g): 5,7			

Αφυδάτωση - Σημασία Επαρκούς Ενυδάτωσης

Καθημερινά καλό είναι να πίνουμε νερό. Αρκετό νερό (όχι υπερβολικό) ώστε να νιώθουμε και να δείχνουμε καλά. Υπάρχουν όμως, άνθρωποι που είτε δεν το έχουν συνηθίσει είτε απλά δεν τους αρέσει αυτή η συνήθεια, με αποτέλεσμα να μην έχουν καν το αίσθημα της δίψας. Είναι γεγονός βέβαια, ότι τη στιγμή που θα διψάσουμε έχουμε ήδη αφυδατωθεί έστω και λίγο. Εκτός από το ενδεχόμενο της ηλίαςσης ή της θερμοπληξίας, η αφυδάτωση επηρεάζει πάρα πολλά σημεία του οργανισμού μας:

- Μειώνει τις επιδόσεις μας στα αθλήματα ή στο γυμναστήριο. Με έναν ενυδατωμένο οργανισμό εξασφαλίζουμε πολύ μεγαλύτερη αντοχή στις φυσικές μας δραστηριότητες
- Μπορεί να μας προκαλέσει πονοκέφαλο και πιθανότατα να επηρεάσει τη συγκέντρωσή μας. Καλό είναι κατά τη διάρκεια κάποιας πνευματικής εργασίας να έχουμε ένα ποτήρι νερό δίπλα μας.
- Είναι πιθανό να μας δημιουργήσει κράμπες. Δεν είναι μόνο το μαγνήσιο και το ασβέστιο που σχετίζονται με τις κράμπες, αλλά και η έλλειψη νερού από το σώμα.
- Προκαλεί υπερκόπωση.
- Μπορεί να επιδεινώσει τη χαμηλή πίεση. Το νερό βοηθάει στη ρύθμιση της πίεσης, οπότε στις υψηλές θερμοκρασίες καλό είναι να πίνουμε αρκετό για να μη νιώσουμε αδυναμία και ζαλιστούμε.
- Μπορεί να δημιουργήσει δυσκοιλιότητα. Όσες φυτικές ίνες και αν καταναλώσουμε, αν δεν πούμε και νερό, το πιο πιθανό είναι να μη λειτουργήσει καλά το πεπτικό σύστημα.
- Δυσχεραίνει την απώλεια βάρους. Σύμφωνα με έρευνες η πρόσληψη επαρκούς ποσότητας υγρών βοηθάει σημαντικά στο αδυνάτισμα.

Ο καλός καιρός σίγουρα βοηθάει στο να αυξήσουμε τα υγρά που πίνουμε, αλλά δίνοντας και λίγη γεύση παραπάνω, θα αυξήσουμε και την απόλαυση! Μερικές ιδέες για αρωματικά νερά, τα οποία μπορούμε να ετοιμάζουμε από την προηγούμενη μέρα και να τα πίνουμε την επομένη: (Αν μάλιστα τα βάζουμε και σε μεγάλα μπουκάλια (1,5 lt) θα έχουμε πάνω κάτω και την απαραίτητη ποσότητα νερού που χρειαζόμαστε):

- φραουλένιο: 4-5 φράουλες κομμένες σε κομματάκια + 1/2 λεμόνι ή λάιμ σε φέτες + λίγα φύλλα βασιλικού ψιλοκομμένα
- πορτοκαλένιο: 1 πορτοκάλι σε φέτες + 1/2 λεμόνι ή λάιμ σε φέτες + 1 μικρό αγγούρι σε φέτες + λίγα φύλλα μέντας ή δυόσμου ψιλοκομμένα
- μοjιτένιο: 1 λεμόνι ή λάιμ σε φέτες + λίγα φύλλα μέντας ή δυόσμου ψιλοκομμένα + 1/2 ποτήρι φυσικό ανθρακούχο νερό
- λεμονένιο: 1 λεμόνι σε φέτες + 1 λάιμ σε φέτες + 1/2 γκρέιπφρουτ σε κυβάκια
- ανανένιο: 3 φέτες ανανά + 1 κουτ. της σούπας τριμμένο τζίντζερ
- μήλο-κανέλα: 1/2 μήλο σε φέτες + λίγη κανέλα
- μήλο-πράσινο τσάι: 1/2 μήλο σε φέτες + 1 φλυτζάνι πράσινο τσάι
- τσάι-λεμόνι: 1 λεμόνι σε φέτες + 1 φλυτζάνι πράσινο τσάι με γεύση

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