

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΡΤΙΟΣ

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
			<b>1</b> Μακαρόνια με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα, φρούτο	<b>2</b> Σπανακόρυζο, τυρόπιτα, φρούτο	<b>3</b> Πίτσα, σαλάτα, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ			Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 357,8 CHO (g): 45,5 PRO (g): 5,1 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 3,8	Ενέργεια (kcal): 370,2 CHO (g): 48,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 5,7
	<b>6</b> Κοτόπουλο στην κατσαρόλα με λαχανικά, ρύζι πιλάφι, σαλάτα πράσινη, φρούτο	<b>7</b> Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα, φρούτο	<b>8</b> Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα, φρούτο	<b>9</b> Πέρκα στον φούρνο, πλιγούρι, σαλάτα, φρούτο	<b>10</b> Φασολάδα, σαλάτα κρητική, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 386,1 CHO (g): 37,5 PRO (g): 28,1 Fat (g): 14,8 Fiber (g): 6	Ενέργεια (kcal): 382,1 CHO (g): 49,3 PRO (g): 13,5 Fat (g): 16,1 Fiber (g): 13,5	Ενέργεια (kcal): 424,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 294,1 CHO (g): 30,1 PRO (g): 21,7 Fat (g): 10,5 Fiber (g): 7	Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2
	<b>13</b> Κεφτεδάκια στον φούρνο με ρύζι, λάχανο – καρότο, φρούτο	<b>14</b> Φακές, σπανακοπιτάκι, σαλάτα, φρούτο	<b>15</b> Σούπα λαχανικών με ρύζι, σαλάτα, τυρόψωμο, φρούτο	<b>16</b> Πέννες ολικής με σάλτσα ντομάτας, τυρί τριμμένο, σαλάτα με ανθότυρο, φρούτο	<b>17</b> Κοτόπουλο στον φούρνο, πατάτες λεμονάτες, σαλάτα πράσινη, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 361,2 CHO (g): 54,9 PRO (g): 26 Fat (g): 4,5 Fiber (g): 4,4	Ενέργεια (kcal): 404,6 CHO (g): 76,2 PRO (g): 24,3 Fat (g): 13,2 Fiber (g): 23	Ενέργεια (kcal): 300 CHO (g): 35,7 PRO (g): 6,15 Fat (g): 15,75 Fiber (g): 14,6	Ενέργεια (kcal): 444,9 CHO (g): 58,4 PRO (g): 16,8 Fat (g): 18,3 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 371,8 CHO (g): 35,8 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3
	<b>20</b> Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, φρούτο	<b>21</b> Μακαρόνια με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα, φρούτο	<b>22</b> Ψαρόσουπα με ρύζι, καροτάκια βραστά, φρούτο	<b>23</b> Μοσχαράκι κοκκινιστό, κριθαράκι, σαλάτα, φρούτο	<b>24</b> Χοιρινό στον φούρνο, πατάτες, σαλάτα,
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 242,6 CHO (g): 24,2 PRO (g): 8,5 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 338,5 CHO (g): 39,9 PRO (g): 22,6 Fat (g): 10,6 Fiber (g): 7	Ενέργεια (kcal): 378,8 CHO (g): 41,3 PRO (g): 22,4 Fat (g): 15,1 Fiber (g): 6	Ενέργεια (kcal): 385,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 4,4
	<b>27</b> <b>Ημέρα παέγιας:</b> παέγια με κοτόπουλο, σαλάτα πράσινη, φρούτο	<b>28</b> Φακές, τυρί φέτα, φρούτο	<b>29</b> Κοτόπουλο με σάλτσα μουςτάρδας, πατάτες φούρνου, σαλάτα, φρούτο	<b>30</b> Φαρφάλες με κόκκινη σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα, φρούτο	<b>31</b> Φασολάκια λαδερά, τυρόπιτα, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 424,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 486,1 CHO (g): 63,1 PRO (g): 23,3 Fat (g): 17,9 Fiber (g): 19,9	Ενέργεια (kcal): 371,8 CHO (g): 35,8 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8

# 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 οπωροκηπευτικά 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 σπανάκι 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](http://www.coachmydiet.gr)