

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΪΟΣ

	Δευτέρα 1	Τρίτη 2	Τετάρτη 3	Πέμπτη 4	Παρασκευή 5
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	ΑΡΓΙΑ	Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, φρέσκο βασιλικό, τυρί τριμμένο, σαλάτα, φρούτο	Μπριάμ, τυρί φέτα, φρούτο	Κοτόπουλο λεμονάτο στον φούρνο, πατάτες, σαλάτα χωριάτικη, φρούτο	Φακές, σπανακόπιτα, φρούτο
8	Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, πράσινη σαλάτα με λαδοπαξιμάδο, φρούτο	9 Ψαροκροκέτες, πλιγούρι, σαλάτα αγγούρι με ελιά, φρούτο	10 Κοτόπουλο κοκκινιστό, ρύζι πιλάφι, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι, φρούτο	11 Πίτσα μαργαρίτα με λαχανικά, σαλάτα, φρούτο	12 Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 464,1 CHO (g): 68 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 10,2	Ενέργεια (kcal): 518,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 27,8 Fiber (g): 14,6	Ενέργεια (kcal): 461,65 CHO (g): 50,1 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,9 Fiber (g): 5,7	Ενέργεια (kcal): 370,2 CHO (g): 48,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 5,7	Ενέργεια (kcal): 242,6 CHO (g): 24,2 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3
15	Αρακάς λαδερός, τυροπιτάκια, φρούτο	16 Παστίτσιο, σαλάτα πράσινη με ντοματίνια, φρούτο	17 Φακές, τυρόψωμο, φρούτο	18 Πένες ολικής ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη, φρούτο	19 Εκλογές 2023
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 463,2 CHO (g): 64,6 PRO (g): 12 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 14,5	Ενέργεια (kcal): 434 CHO (g): 48,8 PRO (g): 20,8 Fat (g): 16,6 Fiber (g): 9,5	Ενέργεια (kcal): 513,8 CHO (g): 67,4 PRO (g): 27,4 Fat (g): 17,2 Fiber (g): 20,5	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	
22	Εκλογές 2023	23 Φαρφάλες με σάλτσα ντομάτα, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη, φρούτο	24 Φασολάκια λαδερά, τυρόπιτα, φρούτο	25 Χοιρινό στον φούρνο, πλιγούρι, ανάμεικτα λαχανικά με σάλτσα πορτοκαλιού, φρούτο	26 Ψάρι στον φούρνο, πατάτες, κολοκυθάκια βραστά, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 385,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 4,4	Ενέργεια (kcal): 426,1 CHO (g): 45 PRO (g): 28,1 Fat (g): 14,8 Fiber (g): 7
29	Φακές, σαλάτα με ντακάκι, φρούτο	30 Κοτόπουλο κοκκινιστό, μακαρονάκι κοφτό, σαλάτα, φρούτο	31 Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη, φρούτο		
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2	Ενέργεια (kcal): 386,1 CHO (g): 37,5 PRO (g): 28,1 Fat (g): 14,8 Fiber (g): 6	Ενέργεια (kcal): 424,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9,2		

## 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 εβδομάδα 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 μαμάδες-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)