

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		1 Κεφτεδάκι κοτόπουλο, ρύζι, σαλάτα εποχής, φρούτο	2 Φακές, σπανακοπιτάκι, σαλάτα εποχής, φρούτο	3 Χοιρινό λεμονάτο, πατάτες, σαλάτα εποχής, φρούτο	4 Ψαρόσουπα με ρύζι, βραστά λαχανικά, φρούτο
	7 Φασολάκια λαδερά, τυρόπιτα, φρούτο	8 Μακαρόνια Ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής, φρούτο	9 Μοσχάρι κοκκινιστό, κριθαραάκι, σαλάτα εποχής, φρούτο	10 Φασολάδα, κασέρι, σαλάτα εποχής, φρούτο	11 Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα εποχής, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 378,8 CHO (g): 41,3 PRO (g): 22,4 Fat (g): 15,1 Fiber (g): 6	Ενέργεια (kcal): 486,5 CHO (g): 63,4 PRO (g): 124 Fat (g): 17,3 Fiber (g): 19,7	Ενέργεια (kcal): 371, 8 CHO (g): 35,8 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3
	14 Ψαροκροκέτες στον φούρνο, πατάτες, φρούτο	15 Φαρφάλες με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής, φρούτο	16 Κοτόπουλο λεμονάτο, πλιγούρι, σαλάτα εποχής, φρούτο	17 Πίτσα με τυρί και λαχανικά, σαλάτα εποχής, φρούτο	18 Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 478,1 CHO (g): 39 PRO (g): 21,3 Fat (g): 27,6 Fiber (g): 9,5	Ενέργεια (kcal): 424,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 9,2 Fat (g): 10 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 364,9 CHO (g): 36,8 PRO (g): 25,7 Fat (g): 14,6 Fiber (g): 8,2	Ενέργεια (kcal): 385,2 CHO (g): 52,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 6,7	Ενέργεια (kcal): 242,6 CHO (g): 24,2 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3
	21 Μακαρόνια Ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη, φρούτο	22 Αρακάς με πατάτες, τυρόπιτα, φρούτο	23 Φακές, σαλάτα του καίσαρα, φρούτο	24 Πέρκα φούρνου, βραστά λαχανικά, φρούτο	25 Γαλοπούλα ψητή, πατάτες και γλυκοπατάτες φούρνου, καλαμπόκι, σπιτική μηλόπιτα
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 463,2 CHO (g): 64,6 PRO (g): 12 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 14,5	Ενέργεια (kcal): 445 CHO (g): 60,5 PRO (g): 21,6 Fat (g): 15,3 Fiber (g): 20,3	Ενέργεια (kcal): 290,1 CHO (g): 29,2 PRO (g): 21,7 Fat (g): 10,5 Fiber (g): 7	Ενέργεια (kcal): 696,9 CHO (g): 86,4 PRO (g): 30 Fat (g): 26,2 Fiber (g): 4,5
	28 Τορτελίνια με τυρί, σαλάτα εποχής, φρούτο	29 Κοτόπουλο κοκκινιστό με πιπεριές φλωρίνης, χυλοπίτες, σαλάτα εποχής, φρούτο	30 Φασολάδα, σπανακοπιτάκι, φρούτο		
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 493,1 CHO (g): 68,1 PRO (g): 14,6 Fat (g): 19,5 Fiber (g): 7,1	Ενέργεια (kcal): 416,7 CHO (g): 42,6 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,4 Fiber (g): 4,7	Ενέργεια (kcal): 389,6 CHO (g): 78,2 PRO (g): 24,3 Fat (g): 11,2 Fiber (g): 22		

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 π.χ. 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: βραζιλιάνικα 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 άμυνας 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