

# ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΠΡΟΓΕΥΜΑ</b> Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο	Γιαούρτι με δημητριακά & μέλι, φρούτο	Χειροποίητο τυροπιτάκι με ζύμη κουρού, φρούτο	Κέικ βανίλια χωρίς ζάχαρη, φρούτο	Ψωμάκι με μέλι & ταχίνι, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 322,7 CHO (g): 44 PRO (g): 7,92 Fat (g): 11,1 Fiber (g): 3,4	Ενέργεια (kcal): 223,4 CHO (g): 43,7 PRO (g): 12,1 Fat (g): 1,5 Fiber (g): 2,8	Ενέργεια (kcal): 256 CHO (g): 35,5 PRO (g): 9 Fat (g): 20 Fiber (g): 4,9	Ενέργεια (kcal): 259 CHO (g): 39 PRO (g): 3,5 Fat (g): 10 Fiber (g): 4,4	Ενέργεια (kcal): 160,5 CHO (g): 31,3 PRO (g): 3 Fat (g): 3 Fiber (g): 3,2

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

<b>1</b> Φακές, τυρόπιτα	<b>2</b> Κοτόπουλο κοκκινιστό, ρύζι πιλάφι, σαλάτα λάχανο με ελιές	<b>3</b> Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα	<b>4</b> Φαρφάλες με σάλτσα ντομάτα, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη	<b>5</b> Μπιφτέκια μοσχάρια, πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη
Ενέργεια (kcal): 291,40 CHO (g): 38,07 PRO (g): 12,67 Fat (g): 9,60 Fiber (g): 9,00	Ενέργεια (kcal): 241,10 CHO (g): 18,40 PRO (g): 18,53 Fat (g): 11,27 Fiber (g): 2,47	Ενέργεια (kcal): 214,3 CHO (g): 22,86 PRO (g): 9 Fat (g): 10,73 Fiber (g): 7	Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47	Ενέργεια (kcal): 200,80 CHO (g): 26,60 PRO (g): 17,33 Fat (g): 3,00 Fiber (g): 2,27
<b>8</b> Χοιρινό με πατάτες στον φούρνο, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι	<b>9</b> Σπινακόρυζο, κασέρι	<b>10</b> Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα καρότο	<b>11</b> Κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι, σαλάτα πράσινη	<b>12</b> <b>ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΜΥΝ</b>
Ενέργεια (kcal): 244,00 CHO (g): 20,00 PRO (g): 18,70 Fat (g): 9,80 Fiber (g): 3,30	Ενέργεια (kcal): 121,73 CHO (g): 6,13 PRO (g): 17,27 Fat (g): 9,67 Fiber (g): 2,87	Ενέργεια (kcal): 242,73 CHO (g): 30,33 PRO (g): 10,00 Fat (g): 8,00 Fiber (g): 5,47	Ενέργεια (kcal): 205,80 CHO (g): 20,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47	
<b>15</b> Μπιριάμ, τυρόπιτα	<b>16</b> Μοσχάκι λεμονάτο, κριθαράκι, σαλάτα λάχανο με καλαμπόκι	<b>17</b> Κοτόσουπα με ρύζι, τυρόψωμο	<b>18</b> Φακές, σπινακόπιτα	<b>19</b> Πέννες με σάλτσα ντομάτας, τυρί τριμμένο, αγγούρι-ελιά
Ενέργεια (kcal): 268,8 CHO (g): 33,07 PRO (g): 8 Fat (g): 12,6 Fiber (g): 9	Ενέργεια (kcal): 239,20 CHO (g): 22,50 PRO (g): 14,90 Fat (g): 10,00 Fiber (g): 3,30	Ενέργεια (kcal): 341 CHO (g): 27,8 PRO (g): 23,4 Fat (g): 12,8 Fiber (g): 3,8	Ενέργεια (kcal): 229,73 CHO (g): 40,80 PRO (g): 16,20 Fat (g): 8,80 Fiber (g): 14,67	Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47
<b>22</b> Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο-καρότο	<b>23</b> Κοτόπουλο στην κατσαρόλα με πιπεριές, πατάτες φούρνου, σαλάτα χωριάτικη	<b>24</b> Φασολάκια λαδερά, τυρί φέτα	<b>25</b> Σουτζουκάκια φούρνου, ρύζι, σαλάτα πράσινη	<b>26</b> Πέρκα φιλέτο φούρνου, βραστά λαχανικά
Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47	Ενέργεια (kcal): 234,1 CHO (g): 13,8 PRO (g): 18,6 Fat (g): 11,7 Fiber (g): 2,2	Ενέργεια (kcal): 151,00 CHO (g): 13,80 PRO (g): 4,20 Fat (g): 2,73 Fiber (g): 3,73	Ενέργεια (kcal): 229,73 CHO (g): 40,8 PRO (g): 16,2 Fat (g): 8,8 Fiber (g): 14,67	Ενέργεια (kcal): 422,00 CHO (g): 32,00 PRO (g): 17,20 Fat (g): 24,30 Fiber (g): 11,20

# ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

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:

- ο περιορισμός όσον αφορά την κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης συνεπάγεται τη μείωση της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών οξέων καθώς και της χοληστερόλης, γεγονός ιδιαίτερα πολύτιμο για όλους μας και κυρίως για άτομα που πάσχουν από καρδιαγγειακά νοσήματα (αθηροσκλήρωση, υπέρταση κλπ.)
- 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.
- 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.
- 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:

- 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.
- ένα ακόμη στοιχείο το οποίο πιθανώς να βρίσκεται περιορισμένο στα νησίσιμα 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- η νηστεία ίσως δημιουργήσει πρόβλημα και σε άτομα που παρουσιάζουν σπαστική κολίτιδα, εξαιτίας των αυξημένων φυτικών ινών.

## • νηστεία και δίαιτα

Στη νηστεία υπάρχει μια τάση για υπερκατανάλωση ζυμαρικών, ψωμιού, ελαιολάδου και τηγανητών τροφίμων τα οποία όμως συμβάλουν κατά πολύ στην αύξηση βάρους. Κατά συνέπεια, κρίνεται αρκετά σημαντική η διατήρηση του «μέτρου» με βάση το μεσογειακό πρότυπο: «ποικιλία- μέτρο- ισορροπία». Σε μεγάλο βαθμό βοηθά η αποχή από το ελαιόλαδο κάποιες μέρες της εβδομάδας, με βασική προϋπόθεση βέβαια, τις υπόλοιπες ημέρες να αποφεύγονται οι υπερβολές. Με τον κατάλληλο προγραμματισμό, τα άτομα τα οποία βρίσκονται σε δίαιτα είναι δυνατό να συνεχίσουν επιτυχημένα την προσπάθειά τους για την απώλεια βάρους. Δε θα έπρεπε εξάλλου, να ξεχνάμε ότι η νηστεία στηρίζεται στην εγκράτεια και τη θέληση, αρετές που δε συμβαδίζουν με την υπερβολή.