

ΙΟΥΝΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΠΡΟΓΕΥΜΑ Ψωμάκι με μέλι & ταχίνι, φρούτο	Γιαούρτι με δημητριακά, φρούτο	Κέικ με μπανάνα, φρούτο	κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο	Τυροπιτάκι σπιτικό, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 160,5 CHO (g): 31,3 PRO (g): 3 Fat (g): 3 Fiber (g): 3,2	Ενέργεια (kcal): 223,4 CHO (g): 43,7 PRO (g): 12,1 Fat (g): 1,5 Fiber (g): 2,8	Ενέργεια (kcal): 252 CHO (g): 49,5 PRO (g): 4,3 Fat (g): 5,2 Fiber (g): 5,9	Ενέργεια (kcal): 322,7 CHO (g): 44 PRO (g): 7,92 Fat (g): 11,1 Fiber (g): 3,4	Ενέργεια (kcal): 256 CHO (g): 35,5 PRO (g): 9 Fat (g): 20 Fiber (g): 4,9

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3 Μακαρόνια ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη	4 Κοτόπουλο λεμονάτο με πιπεριές στην κατσαρόλα, ρύζι πιλάφι, ντομάτα-αγγούρι-ελιά	5 Φακές, σαλάτα ντάκος	6 Παστίτσιο, σαλάτα πράσινη	7
Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47	Ενέργεια (kcal): 241,10 CHO (g): 18,40 PRO (g): 18,53 Fat (g): 11,27 Fiber (g): 2,47	Ενέργεια (kcal): 268,80 CHO (g): 33,07 PRO (g): 8,00 Fat (g): 12,60 Fiber (g): 9,00	Ενέργεια (kcal): 229,73 CHO (g): 40,8 PRO (g): 16,2 Fat (g): 8,8 Fiber (g): 14,67	
10	11 Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη	12 Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα	13 Πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα καίσαρα, παγωτίνια	14
	Ενέργεια (kcal): 275,40 CHO (g): 35,30 PRO (g): 10,00 Fat (g): 8,60 Fiber (g): 9,00	Ενέργεια (kcal): 214,3 CHO (g): 22,86 PRO (g): 9 Fat (g): 10,73 Fiber (g): 7	Ενέργεια (kcal): 253,40 CHO (g): 26,67 PRO (g): 20,13 Fat (g): 7,20 Fiber (g): 2,27	

ΤΑ ΣΝΑΚ ΤΗΣ ΠΑΡΑΛΙΑΣ

Η οργάνωση είναι ο καλύτερος φίλος μας:

- Ξηροί καρποί, ανάλατοι κατά προτίμηση και σε μικρή ποσότητα διότι μας δίνουν αρκετή ενέργεια. Φτιάχνουμε μικρές μεριδούλες σε μικρά δοχεία για να έχουμε καλύτερο έλεγχο της ποσότητας.
- Φρούτα. Τα καλοκαιρινά όπως βερίκοκα, νεκταρίνια, σταφύλια, κεράσια, ροδάκινα κλπ που δε χρειάζονται καθάρισμα είναι η ιδανική λύση.
- Μπάρες δημητριακών.
- Κριτσίνια, κρακεράκια, ρυζογκοφρέτες, καλαμπογκοφρέτες κοκ.

Σημείωση: 1 φέτα ψωμί = 2 φρυγανιές = 2 κριτσίνια = 2 κρακεράκια = 3 ρυζογκοφρέτες = 4 καλαμπογκοφρέτες

- Τοστάκι το γνωστό, ψημένο καλύτερα για να μην έχουμε θέμα με τα υλικά και την υψηλή θερμοκρασία. Επιλέγουμε ιδανικά ψωμί ολικής άλεσης για καλύτερο κορεσμό.
- Λαχανικά: αγγουράκια, καροτάκια, ντοματίνια. Πλούσια σε φυτικές ίνες, χορταίνουν και δίνουν ελάχιστες θερμίδες.

Για όσους πηγαίνουν σε παραλία με καντίνα:

- Προσοχή σε πατατάκια, ποπ κορν, nachos.
- Οι σφολιάτες έχουν αρκετά λιπαρά και καλό είναι να τις αποφύγουμε. Ας προτιμήσουμε κάποιο σαντουιτσάκι ή κάποια αραβική πίτα (ιδανικά χωρίς μαγιονέζα).
- Από ποτά, ο καφές, οι φυσικοί χυμοί και το παγωμένο τσάι είναι καλές λύσεις και δροσιστικές. Η γρανίτα (ειδικά εκείνη με το έντονο χρώμα) έχει αρκετή ζάχαρη οπότε καλύτερα να φάμε παγωτό και να το ευχαριστηθούμε. Το αλκοόλ και το κολύμπι είναι κακή ιδέα για πολλούς λόγους.

Απολαμβάνουμε τη θάλασσα και εκμεταλλευόμαστε τις όμορφες στιγμές για διασκεδαστικές δραστηριότητες:

- Κολύμπι - 8 kcal/ λεπτό
- Beach volley - 7,5 kcal/ λεπτό
- Ρακέτες - 5 kcal/ λεπτό
- Περπάτημα στην παραλία - 6,5 kcal/ λεπτό
- Θαλάσσιο σκι - 10 kcal/ λεπτό
- Καγιάκ - 5 kcal/ λεπτό
- Ιστιοπλοΐα - 4 kcal/ λεπτό

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