ΜΑΡΤΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΠΡΟΓΕΥΜΑ				
Ψωμάκι με μέλι & ταχίνι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 160,5 CHO (g): 31,3 PRO (g): 3 Fat (g): 3 Fiber (g): 3,2	Γιαουρτάκι με σπιτική γκρανόλα & μέλι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 223,4 CHO (g): 43,7 PRO (g): 12,1 Fat (g): 1,5 Fiber (g): 2,8	Κέικ μπανάνα χωρίς ζάχαρη, φρούτο Ενέργεια (kcal): 252 CHO (g): 49,5 PRO (g): 4,3 Fat (g): 5,2 Fiber (g): 5,9	Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι & φρούτο Ενέργεια (kcal): 322,7 CHO (g): 44 PRO (g): 7,92 Fat (g): 11,1 Fiber (g): 3,4	Cookie βρώμη χωρίς ζάχαρη, φρούτο Ενέργεια (kcal): 171 CHO (g): 32 PRO (g): 3 Fat (g): 4 Fiber (g): 4
ΔΙΑΤΡΟΦΗ				
				1 Κοτόσουπα με ρυζάκι, τυρόψωμο Ενέργεια (kcal): 341 CHO (g): 27,8 PRO (g): 23,4 Fat (g): 12,8 Fiber (g): 3,8
4 Φαρφάλες με σάλτσα ντομάτα, τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο-καρότο Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47	**5** Σουτζουκάκια, ρύζι, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 229,73 CHO (g): 40,8 PRO (g): 16,2 Fat (g): 8,8 Fiber (g): 14,67	**6** Φασολάκια λαδερά με πατάτες, φέτα Ενέργεια (kcal): 151,00 CHO (g): 13,80 PRO (g): 4,20 Fat (g): 2,73 Fiber (g): 3,73	**7** - Τσικνοπέμπτη Γύρο κοτόπουλο & πατάτες φούρνου, αρωματικό γιαούρτι, χωριάτικη Ενέργεια (kcal): 316,2 CHO (g): 16,8 PRO (g): 20,8 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 3	**8** Φασολάδα, κασέρι Ενέργεια (kcal): 285,60 CHO (g): 23,60 PRO (g): 12,00 Fat (g): 17,00 Fiber (g): 5,60
11 Ψαροκροκέτες φούρνου, πλιγούρι, βραστό μπρόκολο Ενέργεια (kcal): 305,87 CHO (g): 22,07 PRO (g): 15,33 Fat (g): 18,53 Fiber (g): 9,07	**12** Κοτόπουλο φιλέτο στήθος με πιπεριές στην κατσαρόλα, πατάτες, αγγούρι & ελιά Ενέργεια (kcal): 207,87 CHO (g): 13,87 PRO (g): 17,27 Fat (g): 9,67 Fiber (g): 2,87	**13** Πένες ολικής με σάλτσα ντομάτας, σαλάτα πράσινη με ανθότυρο Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47	**14** Φακές, σπανακοπιτάκι Ενέργεια (kcal): 229,73 CHO (g): 40,80 PRO (g): 16,20 Fat (g): 8,80 Fiber (g): 14,67	**15** Μοσχάρι κοκκινιστό, ρύζι, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 212,00 CHO (g): 17,50 PRO (g): 22,40 Fat (g): 15,10 Fiber (g): 2,60
18 ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ	**19** Αρακάς λαδερός με πατάτες, τυρί φέτα Ενέργεια (kcal): 214,3 CHO (g): 22,86 PRO (g): 9 Fat (g): 10,73 Fiber (g): 7	**20** Πέρκα φιλέτο στον φούρνο, πατατοσαλάτα, σαλάτα καρότο-καλαμπόκι Ενέργεια (kcal): 209,40 CHO (g): 20,00 PRO (g): 16,00 Fat (g): 7,60 Fiber (g): 4,40	**21** Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο-καρότο Ενέργεια (kcal): 242,73 CHO (g): 30,33 PRO (g): 10,00 Fat (g): 8,00 Fiber (g): 5,47	**22** Φακές, τυρόπιτα Ενέργεια (kcal): 291,40 CHO (g): 38,07 PRO (g): 12,67 Fat (g): 9,60 Fiber (g): 9,00
25 25η ΜΑΡΤΙΟΥ	**26** Χοιρινό λεμονάτο με σάλτσα μουστάρδας, ρύζι πιλάφι, σαλάτα ντομάτα και ελιές Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,30 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47	**27** Σπανακόρυζο, κασέρι Ενέργεια (kcal): 121,73 CHO (g): 6,13 PRO (g): 17,27 Fat (g): 9,67 Fiber (g): 2,87	**28** Μπιφτέκια μοσχαρίσια, πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη Ενέργεια (kcal): 200,80 CHO (g): 26,60 PRO (g): 17,33 Fat (g): 3,00 Fiber (g): 2,27	**29** Ψαρόσουπα με ρύζι, καροτάκια βραστά Ενέργεια (kcal): 384,67 CHO (g): 40,60 PRO (g): 18,57 Fat (g): 17,07 Fiber (g): 6,40

ΤΟ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

Στο έντερό μας ζουν μικροοργανισμοί και είναι πολύ σημαντικό να φροντίζουμε για την ισορροπία τους. Όταν αυτά τα βακτήρια είναι σε καλή κατάσταση, φαίνεται πως όλος ο οργανισμός λειτουργεί καλύτερα. Συνήθως επηρεάζονται από τη συχνή χρήση αντισυλληπτικών, αντιβιοτικών και δυστυχώς και από το στρες... Και τι μπορεί να πάθει κανείς αν καταστραφεί το μικροβίωμά του; Σε πρώτη φάση να έχει πρηξίματα, διάρροιες ή δυσκοιλιότητα και όχι μόνο! Το μικροβίωμα επηρεάζει την εγκεφαλική λειτουργία, τη διάθεση, το ανοσοποιητικό σύστημα και το αδυνάτισμα (αφού οι μικροοργανισμοί αυτοί, καθορίζουν το πώς διαχειρίζεται ο οργανισμός την τροφή).

Στην πράξη ο μόνος τρόπος για να φροντίσουμε τη χλωρίδα του εντέρου μας είναι μέσω της διατροφής. Αυτό που χρειάζεται είναι:

- **προβιοτικά:** πρόκειται για κάποιους μικροοργανισμούς οι οποίοι αποτελούν τη φυσιολογική χλωρίδα του εντέρου και βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του. Τα βρίσκουμε στα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, δηλαδή γιαούρτι, κεφίρ, ξινόγαλα, ελιές σε άλμη, μαλακά τυριά πχ. gouda, ψωμί με προζύμι, τουρσί και ξινολάχανο
- **πρεβιοτικά:** είναι συστατικά που περιέχονται σε διάφορα τρόφιμα και ευνοούν την ανάπτυξη και διατήρηση του μικροβιώματος. Τα βρίσκουμε σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης

Τα σημεία που πρέπει να προσέξουμε, για να κρατήσουμε υγιές το μικροβίωμά μας:

- ισορροπημένη και υγιής διατροφή (όχι πολλά λιπαρά, όχι πολλή ζάχαρη)
- προσοχή στο γιαούρτι που θα καταναλώσετε (ορισμένα δεν περιέχουν προβιοτικά, οπότε καλό είναι να συμβουλεύεστε τις ετικέτες στη συσκευασία)
- μη διστάσετε να πάρετε κάποιο συμπλήρωμα αν έχει διαταραχτεί η χλωρίδα του εντέρου σας (ή αν έχετε σκοπό να πάρετε αντιβίωση)

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