

ΜΑΪΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΠΡΟΓΕΥΜΑ Ψωμάκι με μέλι & ταχίνι, φρούτο	Γιαούρτι με granola & μέλι, φρούτο	Κέικ με καρότο χωρίς ζάχαρη, φρούτο	Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο	Κριτσίνια ολικής με ντοματίνια & κασέρι, 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): 222 CHO (g): 42 PRO (g): 4,3 Fat (g): 5,2 Fiber (g): 5,4	Ενέργεια (kcal): 322,7 CHO (g): 44 PRO (g): 7,92 Fat (g): 11,1 Fiber (g): 3,4

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

13 Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη με λαδοπαξιμαδο	14 Φακές, σπανακόπιτα	15 Μοσχάρι κοκκινιστό, ρύζι πιλάφι, σαλάτα πράσινη με αγγούρι	16 Ψαρόσουπα με ρύζι και λαχανικά, σαλάτα με καλαμπόκι	17 Σπανακόρυζο, τυρί φέτα
Ενέργεια (kcal): 275,40 CHO (g): 35,30 PRO (g): 10,00 Fat (g): 8,60 Fiber (g): 9,00	Ενέργεια (kcal): 229,73 CHO (g): 40,80 PRO (g): 16,20 Fat (g): 8,80 Fiber (g): 14,67	Ενέργεια (kcal): 212,5 CHO (g): 17,5 PRO (g): 14,9 Fat (g): 10 Fiber (g): 4,6	Ενέργεια (kcal): 205,67 CHO (g): 20,30 PRO (g): 15,07 Fat (g): 7,07 Fiber (g): 4,00	Ενέργεια (kcal): 121,73 CHO (g): 6,13 PRO (g): 17,27 Fat (g): 9,67 Fiber (g): 2,87
20 Ψάρι στον φούρνο, πλιγούρι, κολοκυθάκια βραστά	21 Σουτζουκάκια, ρύζι, σαλάτα πράσινη με ντοματίνια	22 Αρακάς λαδερός με πατάτες, τυρί φέτα	23 Πέννες ολικής ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, αγγούρι-ελιά	24 Κοτόπουλο κοκκινιστό, μακαρονάκι κοφτό, λάχανο-καρότο
Ενέργεια (kcal): 241 CHO (g): 18,4 PRO (g): 18,5 Fat (g): 7,4 Fiber (g): 3,1	Ενέργεια (kcal): 229,73 CHO (g): 40,8 PRO (g): 16,2 Fat (g): 8,8 Fiber (g): 14,67	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): 241,10 CHO (g): 18,40 PRO (g): 18,53 Fat (g): 11,27 Fiber (g): 2,47
27 Φακές, σαλάτα με ντακάκι	28 Χοιρινό με σάλτσα μουστάρδας, πατάτες φούρνου, ανάμεικτα λαχανικά & σάλτσα πορτοκαλιού	29 Φασολάκια λαδερά, τυροπιτάκι	30 Κοτόπουλο λεμονάτο, ρύζι πιλάφι, σαλάτα πράσινη	31 Φαρφάλες με σάλτσα ντομάτα, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη με αγγούρι
Ενέργεια (kcal): 268,80 CHO (g): 33,07 PRO (g): 8,00 Fat (g): 12,60 Fiber (g): 9,00	Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47	Ενέργεια (kcal): 204,40 CHO (g): 22,20 PRO (g): 3,67 Fat (g): 12,53 Fiber (g): 5,87	Ενέργεια (kcal): 241,10 CHO (g): 18,40 PRO (g): 18,53 Fat (g): 11,27 Fiber (g): 2,47	Ενέργεια (kcal): 245,80 CHO (g): 30,33 PRO (g): 8,00 Fat (g): 8,07 Fiber (g): 5,47

BITAMINΗ D

Ενώ είναι μια βιταμίνη που παράγεται από τον οργανισμό μας όταν το δέρμα μας εκτίθεται στον ήλιο, είμαστε μια χώρα με μεγάλα ποσοστά έλλειψης βιταμίνης D, ειδικά στα παιδιά λόγω της υπερβολικής χρήσης αντηλιακών (τα γνωστά ασβεστωμένα ελληνόπουλα στην παραλία). Έχει γίνει τόσο διάσημη, που πλέον στα περισσότερα επιστημονικά άρθρα διατροφής και όχι μόνο, υπάρχει και μια αναφορά στο όνομά της. Κατά κύριο λόγο η βιταμίνη D είναι η βιταμίνη των οστών, εφόσον σχετίζεται με την απορρόφηση του ασβεστίου, αλλά δεν περιορίζεται σε αυτή:

- ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, καταπολεμώντας το κρυολόγημα και τη γρίπη
- έχει αντιβακτηριακή και αντιική δράση
- βελτιώνει την υγεία των δοντιών
- βοηθάει στην απορρόφηση της βιταμίνης A
- έχει ισχυρή αντικαρκινική δράση
- συμμετέχει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης
- σχετίζεται με μειωμένη εμφάνιση αυτοάνοσων νοσημάτων
- βοηθάει στην καλή διάθεση και την καλή φυσική κατάσταση
- καταπολεμάει την κατάθλιψη
- ενισχύει τη γονιμότητα
- βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου
- παίζει σημαντικό ρόλο στο αδυνάτισμα και τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους!

Συμπτώματα έλλειψης της βιταμίνης D:

- ξαφνική αδυναμία ή κόπωση
- εναλλαγές στη διάθεση και κακοδιαθεσία χωρίς λόγο
- επαναλαμβανόμενα κατάγματα
- πόνοι στις αρθρώσεις
- έντονη εφίδρωση (ειδικά στο κεφάλι)

Τι χρειάζεται λοιπόν; Μόλις 10 λεπτά στον ήλιο καθημερινά χωρίς αντηλιακό με γυμνά χέρια και στέρνο. Και αν δε φτάνουν αυτά, ενίσχυση της διατροφής με λιπαρά ψάρια, αυγό, γαρίδες και εμπλουτισμένα τρόφιμα πχ. δημητριακά.

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