

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

1

2

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα αγγούρι, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ				Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8
5	6	7	8	9
Φασολάκια λαδερά με πατάτες, φέτα, φρούτο	Χοιρινό λεμονάτο, ρύζι, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Φακές, σαλάτα ντάκο, φρούτο	Πίτσα μαργαρίτα με λαχανικά, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα λάχανο-καρότο, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 430,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 9,4	Ενέργεια (kcal): 535,60 CHO (g): 73,00 PRO (g): 24,90 Fat (g): 18,20 Fiber (g): 20,20	Ενέργεια (kcal): 370,2 CHO (g): 48,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 5,7	Ενέργεια (kcal): 424,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9,2
12	13	14	15	16
Ψαρόσουπα με βραστά λαχανικά, φρούτο	Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Κοτόπουλο φούρνου, πατάτες, σαλάτα λάχανο-καρότο, φρούτο	Σουτζουκάκια, ρύζι, σαλάτα καρότο, φρούτο	Φασολάδα, τυροπιτάκι, φρούτο
Ενέργεια (kcal): 341,3 CHO (g): 40,1 PRO (g): 22,8 Fat (g): 10,7 Fiber (g): 7	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 371,8 CHO (g): 35,8 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3	Ενέργεια (kcal): 368,7 CHO (g): 45,5 PRO (g): 12 Fat (g): 12,1 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 513,8 CHO (g): 67,4 PRO (g): 27,4 Fat (g): 17,2 Fiber (g): 20,5
19	20	21	22	23
Φαρφάλες με σάλτσα λαχανικών, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Κοτόσουπα με ρύζι, καροτάκια, φρούτο	Μπιφτέκια στο φούρνο, πατάτες, σαλάτα λάχανο - καρότο, φρούτο	Φακές, σπανακόπιτα, φρούτο	Πέρκα στο φούρνο, βραστά λαχανικά, κέικ μπανάνα χωρίς ζάχαρη
Ενέργεια (kcal): 392,9 CHO (g): 59,9 PRO (g): 11 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10	Ενέργεια (kcal): 421,6 CHO (g): 42,6 PRO (g): 27,8 Fat (g): 11,2 Fiber (g): 5,7	Ενέργεια (kcal): 361,2 CHO (g): 54,9 PRO (g): 26 Fat (g): 4,5 Fiber (g): 4,4	Ενέργεια (kcal): 404,6 CHO (g): 76,2 PRO (g): 24,3 Fat (g): 13,2 Fiber (g): 23	Ενέργεια (kcal): 426,1 CHO (g): 49,6 PRO (g): 26 Fat (g): 15,7 Fiber (g): 15,9
26	27	28	29	
Κοτόπουλο κοκκινιστό, ρύζι, σαλάτα, φρούτο	Ψαροκροκέτες φούρνου, πλιγούρι, σαλάτα αγγούρι και ντομαντίνια, φρούτο	Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Αρακάς λαδερός, τυρόπιτα, φρούτο	
Ενέργεια (kcal): 421,65 CHO (g): 42,6 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,9 Fiber (g): 4,7	Ενέργεια (kcal): 518,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 27,8 Fiber (g): 14,6	Ενέργεια (kcal): 424,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 463,2 CHO (g): 64,6 PRO (g): 12 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 14,5	

ΤΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΜΕΛΙ

Οι σούπες λαχανικών είναι κάτι σαν ζεστό smoothie λαχανικών. Με άπειρες γευστικές εναλλακτικές, μας δίνουν την ευκαιρία να απολαύσουμε τα λαχανικά της εποχής και να προσλάβουμε τα θρεπτικά συστατικά τους σε αρκετά συμπυκνωμένη μορφή. Αρκεί να σκεφτεί κανείς πως μία σούπα λαχανικών μπορεί να περιέχει ένα κολοκύθι, ένα καρότο, λίγη κίτρινη κολοκύθα, ένα κομμάτι μπρόκολο και ένα κομμάτι κουνουπίδι, τα οποία στην αρχική μορφή τους πιθανότητα δεν θα καταναλώναμε μέσα σε ένα γεύμα.

Έχει αντισηπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες

- Θεωρείται αντιφλεγμονώδες
- Περιέχει σίδηρο (πολύ καλή λύση σε περίπτωση αναιμίας)
- Βοηθά στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, βελτιώνοντας τόσο την υγεία του εντέρου όσο και του στομαχιού
- Αποτελεί πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, που ενισχύουν το νευρικό σύστημα και το μεταβολισμό
- Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και αντικαρκινικές ουσίες
- Συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και είναι πολύτιμος σύμμαχος στα κρυολογήματα
- Δίνει ενέργεια
- Βοηθά στην χαλάρωση και στον ύπνο
- Περιέχει πληθώρα ιχνοστοιχείων και ενζύμων

Οι δύο βασικές κατηγορίες είναι τα ανθόμελα που παράγονται από το νέκταρ λουλουδιών (θυμάρι, ερείκη, καστανιά) και τα μέλια που προκύπτουν από μελιτώματα (πεύκο, έλατο και άλλα δασικά δέντρα) και αποτελούν προϊόντα των εκκριμάτων του φυτού.

Τα πρώτα περιέχουν περισσότερη γλυκόζη και φρουκτόζη συγκριτικά με τα δεύτερα. Διαφέρουν ακόμη και εμφανισιακά, καθώς στα ανθόμελα είναι περισσότερο ανοιχτόχρωμα και τα μέλια από μελιτώματα πιο σκούρα.

Περισσότερες πληροφορίες για τις κατηγορίες των μελιών:

- Το πευκόμελο είναι ιδιαιτέρως σκούρο, όχι πάρα πολύ γλυκό και περιέχει άφθονα μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ξεχωρίζει ιδιαίτερα για τα άφθονα αντιοξειδωτικά του.
- Το μέλι ελάτης είναι αρκετά πυκνό, δεν κρυσταλλώνει και είναι πηγή μετάλλων και κάποιων βιταμινών. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και η λεγόμενη βανίλια που είναι μέλι με Π.Ο.Π.
- Το θυμαρίσιο μέλι έχει μεγάλη ζήτηση και έντονη γεύση, αλλά συχνά περιέχει αυξημένη φρουκτόζη. Θεωρείται τονωτικό και έχει αντισηπτικές ιδιότητες.
- Το ερεικόμελο παράγεται άνοιξη και φθινόπωρο και είναι ουσιαστικά δύο προϊόντα. Περιέχει μεγάλη ποσότητα γλυκόζης.
- Το μέλι καστανιάς έχει ελαφρώς πικρή επίγευση και είναι διάσημο αυτό που παράγεται στο Άγιο όρος. Βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος και την εξυγίανση του ουροποιητικού συστήματος.
- Το χαρουπόμελο για το οποίο γίνεται συχνά λόγος, δίνει γλυκιά γεύση έχοντας χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και περίπου τις μισές θερμίδες.
- Το σιρόπι σφενδάμου φαίνεται πως έχει λιγότερες θερμίδες από το μέλι και τη ζάχαρη και είναι καλύτερη επιλογή για όσους πάσχουν από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Και τα δύο ωστόσο, δεν έχουν τις ιδιότητες του μελιού.

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