

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

	Δευτέρα 11	Τρίτη 12	Τετάρτη 13	Πέμπτη 14	Παρασκευή 15
	Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας & βασιλικού, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου και σάλτσα μουστάρδας, σαλάτα χωριάτικη, φρούτο	Φακές, τυρί φέτα, φρούτο	Μπιφτεκάκια μόσχου με ρύζι και σάλτσα λεμονιού, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Αρακάς λαδερός, σαλάτα με παξιμαδάκι κριθينو, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 411,25 CHO (g): 35,8 PRO (g): 28 Fat (g): 17,65 Fiber (g): 5,3	Ενέργεια (kcal): 486,1 CHO (g): 63,1 PRO (g): 23,3 Fat (g): 17,9 Fiber (g): 19,9	Ενέργεια (kcal): 361,2 CHO (g): 54,9 PRO (g): 26 Fat (g): 4,5 Fiber (g): 4,4	Ενέργεια (kcal): 414,1 CHO (g): 64,3 PRO (g): 6,5 Fat (g): 16,1 Fiber (g): 13,5
	18	19	20	21	22
	Φασολάκια λαδερά, σπιτικό τυρόψωμο, φρούτο	Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα ανάμεικτη με λαδοπαξιμαδο, φρούτο	Μπριάμ με τυρί φέτα, φρούτο	Κοτόπουλο με πιπεριές στην κατσαρόλα και πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη, φρούτο	Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 428,7 CHO (g): 60,5 PRO (g): 12 Fat (g): 12,1 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 286,5 CHO (g): 35,7 PRO (g): 6,3 Fat (g): 4,1 Fiber (g): 6,6	Ενέργεια (kcal): 371,8 CHO (g): 35,8 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3	Ενέργεια (kcal): 424,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9,2
	25	26	27	28	29
	Κεφτεδάκια κοτόπουλου με πατάτες φούρνου, σαλάτα αγγούρι & ελιά, φρούτο	Αρακάς λαδερός, τυροπιτάκι, φρούτο	Πέννες με κόκκινη σάλτσα, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο	Χοιρινό στον φούρνο με ρύζι, σαλάτα, φρούτο	Πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 368,7 CHO (g): 45,5 PRO (g): 12 Fat (g): 12,1 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 463,2 CHO (g): 64,6 PRO (g): 12 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 14,5	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 430,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 9,4	Ενέργεια (kcal): 370,2 CHO (g): 48,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 5,7

## Συνδυασμοί Τροφίμων

Γιατί μας έβαζαν λεμόνι στο σπανακόρυζο; Γιατί τρώμε κάτι μαζί με κάτι άλλο; Είναι ένας τυχαίος γευστικός συνδυασμός ή μήπως βοηθούν σε κάτι αυτά τα διατροφικά ζευγάρια;

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
σπανάκι + λεμόνι	η βιταμίνη C ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχεται στο σπανάκι
ντοματοσαλάτα + ελαιόλαδο	το αντιοξειδωτικό λυκοπένιο της ντομάτας αυξάνει τη δράση του παρουσία των καλών λιπαρών οξέων από το ελαιόλαδο
χυμός πορτοκάλι + τوست με τυρί	η βιταμίνη C βοηθάει την απορρόφηση του ασβεστίου (τυρί)
κόκκινο κρέας (μοσχάρι) + καρότα	ο ψευδάργυρος του μοσχαριού βοηθά στο μεταβολισμό της βιταμίνης A των καρότων και αντίστροφα η βιταμίνη A επιδρά θετικά στη σιδηροπενική αναιμία
βούτυρο + κόκκινο κρασί	το λεγόμενο γαλλικό παράδοξο: το βούτυρο φράζει τις αρτηρίες και το κόκκινο κρασί μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης και παρέχει προστασία στο καρδιαγγειακό σύστημα
γάλα ή γιαούρτι + αμύγδαλα	η βιταμίνη D του γιαουρτιού απορροφάται καλύτερα παρουσία των καλών λιπαρών των αμυγδάλων
γάλα ή γιαούρτι + μπανάνα	η ινουλίνη της μπανάνας (ανήκει στις γνωστές φυτικές ίνες) βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου
ψητό στα κάρβουνα + σαλάτα με ξύδι	το ξύδι περιέχει αντιοξειδωτικά τα οποία θα περιορίσουν την καρκινική δράση των καρκινογόνων ουσιών που παράγονται από το ψήσιμο στα κάρβουνα
συκώτι + λεμόνι	η βιταμίνη E του συκωτιού δρα συνεργιστικά με τη C και προστατεύουν την όραση
σολομός + μπρόκολο	η βιταμίνη D του ψαριού και το ασβέστιο του μπρόκολου συνεργάζονται για την καλύτερη υγεία των οστών