

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
		1 Κοτόπουλο κατσαρόλας με ρύζι πιλάφι, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο	2 Ψάρι στον φούρνο, βραστά λαχανικά, φρούτο	3 Φασολάδα, τυροπιτάκι, φρούτο	4 Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα πράσινη, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		Ενέργεια (kcal): 421,65 CHO (g): 42,6 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,9 Fiber (g): 4,7	Ενέργεια (kcal): 374,1 CHO (g): 45,1 PRO (g): 24 Fat (g): 11,5 Fiber (g): 7,7	Ενέργεια (kcal): 513,8 CHO (g): 67,4 PRO (g): 27,4 Fat (g): 17,2 Fiber (g): 20,5	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8
	7 Αρακάς λαδερός, κασέρι, φρούτο	8 Μπιφτεκάκια κοτόπουλου στον φούρνο, πλιγούρι, ντοματίνια, φρούτο	9 Φακές, σαλάτα πράσινη με κρουτόν και κασέρι, φρούτο	10 Παστίτσιο, σαλάτα πράσινη, φρούτο	11 Πίτσα με λαχανικά, σαλάτα πράσινη, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 382,1 CHO (g): 49,3 PRO (g): 13,5 Fat (g): 16,1 Fiber (g): 13,5	Ενέργεια (kcal): 368,7 CHO (g): 45,5 PRO (g): 12 Fat (g): 12,1 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2	Ενέργεια (kcal): 434 CHO (g): 48,8 PRO (g): 20,8 Fat (g): 16,6 Fiber (g): 9,5	Ενέργεια (kcal): 370,2 CHO (g): 48,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 5,7
	14 Χοιρινό λεμονάτο, ρύζι πιλάφι, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο	15 Ζυμαρικό ολικής με σάλτσα φρέσκιας τομάτας, σαλάτα πράσινη, φρούτο	16 Ψάρι στον φούρνο, βραστά λαχανικά, φρούτο	17 Φασολάκια, τυρόπιτα ταψιού, φρούτο	18 Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες, σαλάτα χωριάτικη, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 430,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 9,4	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 374,1 CHO (g): 45,1 PRO (g): 24 Fat (g): 11,5 Fiber (g): 7,7	Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 411,2 CHO (g): 35,8 PRO (g): 28 Fat (g): 17,6 Fiber (g): 5,3
	21 Σπανακόρυζο με φρέσκια ντομάτα, τυρί φέτα, φρούτο	22 Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο	23 Σούπα γιουβαρλάκια με πατάτες, σπανακοπιτάκι, φρούτο	24 Φακές, σαλάτα ντάκο, φρούτο	25 Ψαροκροκέτες με πλιγούρι, σαλάτα αγγούρι-ελιά, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 242,6 CHO (g): 24,2 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	Ενέργεια (kcal): 493,7 CHO (g): 60,5 PRO (g): 12 Fat (g): 17,1 Fiber (g): 10,2	Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2	Ενέργεια (kcal): 518,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 27,8 Fiber (g): 14,6
	28 ΑΡΓΙΑ	29 Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας και βασιλικού, σαλάτα πράσινη, φρούτο	30 Κοτομπουκιές φούρνου με ρύζι, σαλάτα ντοματίνια, φρούτο	31 Μοσχάρι γιουβέτσι με τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο-καρότο, φρούτο	
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 527,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 28,8 Fiber (g): 6,4	Ενέργεια (kcal): 443,45 CHO (g): 41,9 PRO (g): 28,1 Fat (g): 19,45 Fiber (g): 6	

ΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Οι ξηροί καρποί είναι θρεπτικοί και γευστικοί. Αποδίδουν περίπου 6 θερμίδες ανά γραμμάριο και είναι πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά, καλά λιπαρά οξέα και βιταμίνες. Δίνουν ενέργεια και είναι ένα τέλειο σνακ για μικρούς και μεγάλους (χρειάζεται προσοχή στα μικρά παιδιά και ίσως είναι καλύτερα να τους αλέθουμε για να αποφύγουμε τον κίνδυνο πνιγμού).

Κάποια ενδιαφέροντα στοιχεία:

- τα αμύγδαλα βελτιώνουν την εμφάνιση της επιδερμίδας και συγχρόνως έχουν αντιγηραντική δράση χάρη στη βιταμίνη E που περιέχουν
- τα βραζιλιάνα καρύδια έχουν αντικαρκινική δράση λόγω του σεληνίου
- τα φουντούκια μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη επειδή περιέχουν φυτοστερόλες
- τα κάσιους περιέχουν μαγνήσιο που προλαμβάνει τις κράμπες και εξασφαλίζει καλό μυϊκό τόνο
- τα κάστανα είναι οι μοναδικοί ξηροί καρποί που περιέχουν βιταμίνη C και προλαμβάνουν το κρύωμα
- τα φουντούκια χάρη στο φυλλικό οξύ προλαμβάνουν τη μεγαλοβλαστική αναιμία
- τα καρύδια βελτιώνουν τη διάθεση με τα ω-3 λιπαρά τους
- τα αμύγδαλα δεν περιέχουν γλουτένη και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν αλεύρι σε διάφορες συνταγές
- τα κάστανα αποτελούν πηγή ασβεστίου που είναι σημαντικό για την υγεία των δοντιών και των οστών
- τα καρύδια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες οι οποίες εξασφαλίζουν την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος
- τα φυστίκια αιγίνης περιέχουν βιταμίνη B6 που ρυθμίζει το νευρικό σύστημα
- τα κουκουνάρια βοηθούν στη συγκέντρωση χάρη στο σίδηρο που έχουν
- τα στραγάλια έχουν τις λιγότερες θερμίδες από όλους του ξηρούς καρπούς
- τα κάσιους είναι πηγή πρωτεϊνών
- ο κολοκυθόσπορος (πασατέμπος) περιέχει λινολεϊκό οξύ που επιδρά στη σύσταση του σώματος, βελτιώνοντας την αναλογία λίπους-μυϊκού ιστού
- ο λιναρόσπορος έχει αντιφλεγμονώδη δράση λόγω των ω-3 λιπαρών οξέων
- τα φυστίκια (αραχίδες) αποτελούν πηγή καλίου το οποίο ρυθμίζει την πίεση (αρκεί να είναι ανάλατα)
- το σουσάμι προλαμβάνει τον οργανισμό από καρδιαγγειακά νοσήματα χάρη στα αντιοξειδωτικά συστατικά του

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