

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

11

Φαρφάλες με κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη, φρούτο

12

Μοσχαράκι λεμονάτο με πατάτες & καρότα, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι & κρουτόν, φρούτο

13

Φακές, τυροπιτάκι με ζύμη κουρού, φρούτο

16

Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα καρότο με σάλτσα πορτοκάλι, φρούτο

17

Χοιρινό στον φούρνο με ρύζι πιλάφι & σάλτσα μουστάρδας, σαλάτα χωριάτικη, φρούτο

18

Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα, φρούτο

19

Πίτσα μαργαρίτα με λαχανικά, σαλάτα καίσαρα, φρούτο

20

Πέρκα στον φούρνο με πλιγούρι, μπρόκολο, φρούτο

23

Σπανακόρυζο, τυρόπιτα, φρούτο

24

Κοτόπουλο με πιπερίες στην κατσαρόλα, πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη, φρούτο

25

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας & βασιλικού, σαλάτα αγγούρι & ελιά, φρούτο

26

Φακές με τυρόψωμο, φρούτο

27

Μπιφτέκια μοσχαρίσια, ρύζι πιλάφι, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο

30

Σουτζουκάκια με κοφτό μακαρονάκι, σαλάτα αγγούρι στικ, φρούτο

COACH MY DIET



ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- Τρώμε υγιεινά και προσπαθούμε να εντάξουμε στο διαιτολόγιό μας τρόφιμα πλούσια σε **βιταμίνες**. Το κυριότερο όμως, είναι να αποφεύγουμε τους απλούς υδατάνθρακες και περισσότερο από όλα τη **ζάχαρη**. Μπορεί να νομίζουμε ότι το γλυκό θα μας βοηθήσει, αλλά στην πραγματικότητα το γλυκό είναι για διανύσουμε ένα κατοστάρι και όχι ένα μαραθώνιο όπως η καθημερινότητά μας. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες (όλα τα «μαύρα» δηλαδή, όπως καστανό ρύζι, ψωμί/ ζυμαρικά/ δημητριακά) ολικής άλεσης θα κρατήσουν τα επίπεδα ενέργειας σταθερά χωρίς скаμπανευάσματα.
- Φροντίζουμε να **κοιμόμαστε** αρκετά. Το να πίνουμε καφέ ενώ είμαστε κουρασμένοι είναι σα να πατάμε το γκάζι σε ένα αυτοκίνητο που δεν έχει βενζίνη. Αν επιμένουμε στη συνήθεια των καφέδων, φροντίζουμε να μην ξεπερνάμε τους 2 καθημερινά και στη συνέχεια προσθέτουμε πράσινο τσάι το οποίο βοηθά στην όρεξη, το μεταβολισμό και χάρη στις αντιοξειδωτικές του ικανότητες και στην πνευματική λειτουργία. Γενικότερα φροντίζουμε να ενυδατωνόμαστε επαρκώς, καθώς η υπερκόπωση προκαλεί αφυδάτωση και το αντίστροφο!
- Όπως και να αισθανόμαστε, προσπαθούμε να μην παρατήσουμε τη ρουτίνα της **γυμναστικής** μας. Οι έρευνες έδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την κούραση και τα επίπεδα ενέργειας. Με μέτρο βέβαια, και ακούγοντας το σώμα μας! Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε την πνευματική ή ψυχολογική από τη σωματική κούραση και να φερόμαστε αναλόγως.
- Αν δεν τρεφόμαστε σωστά επιλέγουμε **βιταμίνες του συμπλέγματος Β** (πηγές: δημητριακά, σικώτι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, γάλα, κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, αυγά), **μαγνήσιο** (πηγές: πράσινα λαχανικά, ξηροί καρποί, ψάρι, σόγια, αβοκάντο, μπανάνα, σοκολάτα, γιαούρτι), οτιδήποτε περιέχει