

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

1

Μοσχάρι
κοκκινιστό,
ρύζι πιλάφι,
σαλάτα λάχανο με
ελιές,
φρούτο

2

Αρακάς λαδερός,
τυρί φέτα,
φρούτο

3

Παστίσιο,
σαλάτα πράσινη
με αγγούρι,
φρούτο

4

Ψαροκροκέτες
στον φούρνο,
πλιγούρι,
καροτάκια
βραστά,
φρούτο

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal): 387,8
CHO (g): 41,3
PRO (g): 22,4
Fat (g): 16,1
Fiber (g): 7

Ενέργεια (kcal): 382,1
CHO (g): 49,3
PRO (g): 13,5
Fat (g): 16,1
Fiber (g): 13,5

Ενέργεια (kcal): 434
CHO (g): 48,8
PRO (g): 20,8
Fat (g): 16,6
Fiber (g): 9,5

Ενέργεια (kcal): 518,8
CHO (g): 48,1
PRO (g): 24
Fat (g): 27,8
Fiber (g): 14,6

7

Φακές,
τυρόπιτα,
φρούτο

8

Ψάρι στον φούρνο,
σαλάτα με βραστά
λαχανικά,
φρούτο

9

Μακαρόνια με
κιμά,
σαλάτα πράσινη,
φρούτο

10

Πίτσα μαργαρίτα,
σαλάτα πράσινη
με αβοκάντο,
φρούτο

11

Κοτόπουλο
λεμονάτο με
πιπεριές,
πατάτες,
ντοματίνια,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 535,6
CHO (g): 73
PRO (g): 24,9
Fat (g): 18,2
Fiber (g): 20,2

Ενέργεια (kcal): 374,1
CHO (g): 45,1
PRO (g): 24
Fat (g): 11,5
Fiber (g): 7,7

Ενέργεια (kcal): 424,1
CHO (g): 60,5
PRO (g): 15
Fat (g): 12
Fiber (g): 9,2

Ενέργεια (kcal): 370,2
CHO (g): 48,9
PRO (g): 12,4
Fat (g): 14,9
Fiber (g): 5,7
(N: Ενέργεια: 229,73, CHO: 40,8,
PRO: 16,2 Fat: 8,8 Fiber: 2,6)

Ενέργεια (kcal): 371,8
CHO (g): 35,8
PRO (g): 25,9
Fat (g): 14,5
Fiber (g): 5,3

28

Σουτζουκάκια
φούρνου,
ρύζι πιλάφι,
σαλάτα λάχανο-
καρότο,
φρούτο

29

Σπανακόρυζο,
τυρί φέτα,
φρούτο

30

Κοτομπουκιές,
πλιγούρι,
σαλάτα χωριάτικη
με ντακάκια,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 368,7
CHO (g): 45,5
PRO (g): 12
Fat (g): 12,1
Fiber (g): 9,2

Ενέργεια (kcal): 242,6
CHO (g): 24,2
PRO (g): 25,9
Fat (g): 14,5
Fiber (g): 15,3

Ενέργεια (kcal): 527,8
CHO (g): 48,1
PRO (g): 23
Fat (g): 28,8
Fiber (g): 6,4

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Τα χειρότερα τρόφιμα:

- Όξινα τρόφιμα πχ. εσπεριδοειδή, ντομάτες (και το νερό με το λεμόνι το πρωί) φαίνεται ότι φθείρουν και κιτρινίζουν τα δόντια.
- Ο καφές, προκαλεί λεκέδες στα δόντια εξαιτίας των πολυφαινολών που περιέχει.
- Τα γλυκά... ως γνωστόν προκαλούν τερηδόνα
- Το ανθρακικό λόγω της οξύτητας μπορεί να καταστρέψει τα δόντια (ειδικά σε συνδυασμό με ζάχαρη).
- Το τσάι όπως και ο καφές είναι πιθανό να δημιουργήσει λεκέδες στα δόντια
- Το κρασί, κυρίως το κόκκινο αλλά και το λευκό, επηρεάζουν το χρώμα των δοντιών, αλλά από την άλλη το κόκκινο κρασί σύμφωνα με τις έρευνες, μειώνει την εμφάνιση τερηδόνας.

Τα καλύτερα τρόφιμα:

- Το τυρί εξισορροπεί το pH του στόματος, γι' αυτό και συχνά το σερβίρουμε στο τέλος του γεύματος.
- Το κρέας και τα λιπαρά ψάρια εξασφαλίζουν την υγεία των δοντιών λόγω του φωσφόρου που περιέχουν.
- Τα γαλακτοκομικά και όλες οι πηγές βιταμίνης D και ασβεστίου προστατεύουν τα δόντια μας.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά που είναι αρκετά σκληρά και πλούσια σε φυτικές ίνες λευκαίνουν και καθαρίζουν τα δόντια.
- Το νερό καθαρίζει το στόμα από τα σάκχαρα και συνεισφέρει σημαντικά στην υγεία των δοντιών.
- Οι ξηροί καρποί ενισχύουν και προστατεύουν τα δόντια και ρυθμίζουν την έκκριση του σάλιου.

Δημητριάδου Κλειώ

Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Msc

Eating Psychology Coaching

www.coachmydiet.gr