

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΡΤΙΟΣ

Δευτέρα

3

ΑΡΓΙΑ

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

Τρίτη

4

Σπανακόρυζο,
τυρί φέτα,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 422,9
CHO (g): 49,23
PRO (g): 12,3
Fat (g): 19,5
Fiber (g): 5,3

Τετάρτη

5

Φιλέτο ψάρι στον
φούρνο,
ψητά λαχανικά,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 294,1
CHO (g): 30,1
PRO (g): 21,7
Fat (g): 10,5
Fiber (g): 7

Πέμπτη

6

Πέννες ολικής με
σάλτσα ντομάτα,
σαλάτα λάχανο-
καρότο-
πορτοκάλι,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 392,4
CHO (g): 59,7
PRO (g): 13
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 8,1

Παρασκευή

7

Γίγαντες φούρνου,
σαλάτα
χωριάτικη,
κέικ καρότου

Ενέργεια (kcal): 546,9
CHO (g): 73,23
PRO (g): 19,1
Fat (g): 19,3
Fiber (g): 9,2

10

Αρακάς λαδερός,
τυρί φέτα,
φρούτο

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

11

Μακαρόνια με
κιμά,
σαλάτα πράσινη
με αβοκάντο,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 456,1
CHO (g): 62,2
PRO (g): 15,4
Fat (g): 15
Fiber (g): 10,54

12

Ενημέρωση
Γονέων
Πρωτοβάθμιας
και
Δευτεροβάθμιας

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

13

Πέρκα στον
φούρνο,
ντακοσαλάτα,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 373
CHO (g): 31,3
PRO (g): 25,9
Fat (g): 16,8
Fiber (g): 7

14

Burger με
μπιφτέκι
κοτόπουλο σε
ψωμάκι ολικής,
σαλάτα λάχανο-
καρότο,
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 443,25
CHO (g): 50,5
PRO (g): 26
Fat (g): 15,25
Fiber (g): 9,2

17

Κοτόπουλο
λεμονάτο,
ρύζι,
σαλάτα καρότο,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 421,65
CHO (g): 42,6
PRO (g): 27,8
Fat (g): 16,9
Fiber (g): 4,7

18

Ρεβύθια,
τυρί φέτα,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 383
CHO (g): 58
PRO (g): 16,8
Fat (g): 9,6
Fiber (g): 9,8

19

Μακαρόνια με
σάλτσα ντομάτα,
σαλάτα μπρόκολο,
ζελέ με φρούτα

Ενέργεια (kcal): 384,9
CHO (g): 57,9
PRO (g): 13
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 9,2

20

Μπιφτέκια
μοσχάρισμα,
πατάτες ψητές,
σαλάτα πράσινη,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 361,2
CHO (g): 54,9
PRO (g): 26
Fat (g): 4,5
Fiber (g): 4,4

21

Φασολάκια
λαδερά,
τυροπιτάκι,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 366,6
CHO (g): 48,3
PRO (g): 5,5
Fat (g): 18,8
Fiber (g): 9,8

24

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ
25^{ης} ΜΑΡΤΙΟΥ

25

ΑΡΓΙΑ

26

Ψαρόσουπα με
λαχανικά,
καλαμπόκι,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 337,3
CHO (g): 17,2
PRO (g): 22,8
Fat (g): 10,7
Fiber (g): 8

27

Μοσχάρι
γιουβέτσι,
σαλάτα πράσινη,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 443,45
CHO (g): 41,9
PRO (g): 28,1
Fat (g): 19,45
Fiber (g): 6

28

Φακές,
κασέρι,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 488,5
CHO (g): 50,4
PRO (g): 18
Fat (g): 25,5
Fiber (g): 10,4

31

Κριθαράκι με
λαχανικά,
τυροπιτάκι,
φρούτο

Ενέργεια (kcal): 560,2
CHO (g): 71,9
PRO (g): 17
Fat (g): 25
Fiber (g): 10

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ

Τα σημεία που πρέπει να προσέξουμε για να εξασφαλίσουμε - όσο περνάει από το χέρι μας – την καλή μας διάθεση:

- Αρχικά, θα πρέπει να σιγουρευτούμε ότι τα επίπεδα της βιταμίνης D είναι επαρκή, καθώς αυτό σχετίζεται σημαντικά με τη διάθεσή μας. Μάλιστα, εφόσον η συγκεκριμένη βιταμίνη συντίθεται με τη βοήθεια του ήλιου, ο χειμώνας μπορεί να είναι υπεύθυνος για μειωμένη D στον οργανισμό μας. Φροντίζουμε να καταναλώνουμε γαλακτοκομικά και λιπαρά ψάρια και, όσο μπορούμε, να εκτιθόμαστε στον ήλιο.
- Κάνουμε μια συνειδητή προσπάθεια για φυσική δραστηριότητα και κίνηση. Μπορούμε να βρούμε μια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα ή κάποιο χόμπι που θα βοηθήσει τον οργανισμό και τον εαυτό μας και θα βελτιώσει τη διάθεσή μας.
- Αποφεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων. Τρώγοντας συνεχώς ψωμί, μακαρόνια, πατάτες, γλυκά κ.λπ., μπορεί αρχικά να αισθανόμαστε καλύτερα, αλλά με αυτόν τον τρόπο δεν κρατάμε το σάκχαρό μας σταθερό και η διάθεσή μας θα έχει διακυμάνσεις. Το ίδιο ισχύει και για το αλκοόλ και το junk food, τα οποία επηρεάζουν και την ποιότητα του ύπνου μας.

📌 Τα τρόφιμα σύμμαχοι της καλής διάθεσης:

- Το γάλα, η βρώμη, η μπανάνα, η σοκολάτα (ειδικά η μαύρη), τα πουλερικά, το ρύζι και το γιαούρτι περιέχουν το αμινοξύ τρυπτοφάνη, το οποίο προωθεί την παραγωγή σεροτονίνης.
- Οι ξηροί καρποί περιέχουν μαγνήσιο, το οποίο ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Τα αμύγδαλα συγκεκριμένα περιέχουν τυροσίνη, η οποία οδηγεί στο σχηματισμό της ντοπαμίνης, ενώ οι ηλιόσποροι περιέχουν βιταμίνη B5, η έλλειψη της οποίας έχει βρεθεί πως σχετίζεται με στρες και άσχημη διάθεση.
- Ο καφές, το πράσινο τσάι και το κακάο περιέχουν καφεΐνη, η οποία προσφέρει γρήγορη τόνωση και εγρήγορηση.
- Τα μήλα, χάρη στην κερσετίνη που περιέχουν, βοηθούν την υγεία του εγκεφάλου και εμποδίζουν την εμφάνιση κατάθλιψης.
- Τα λιπαρά ψάρια, χάρη στα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα που περιέχουν, συμμετέχουν στην ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου. Ο σολωμός είναι ιδιαίτερα πολύτιμος για τη διάθεση, λόγω της βιταμίνης B12, που σχετίζεται με την παραγωγή σεροτονίνης και την περιεκτικότητα σε DHA και EPA, κάποιων λιπαρών οξέων που μειώνουν το στρες.
- Τα πράσινα λαχανικά περιέχουν φυλλικό οξύ το οποίο είναι αντικαταθλιπτικό.
- Το αβοκάντο οδηγεί σε αύξηση της ντοπαμίνης και των ενδορφινών λόγω των λιπαρών οξέων του.
- Τα μούρα βοηθούν την καλή εγκεφαλική λειτουργία.
- Τα αυγά είναι φυσικά αντικαταθλιπτικά χάρη στη βιταμίνη D και τη B12, οι οποίες οδηγούν σε αύξηση της σεροτονίνης.

Δημητριάδου Κλειώ

Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Msc

Eating Psychology Coaching

www.coachmydiet.gr