

2024

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΟΛΕΜΙΚΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ



ΤΜΗΜΑ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΝΑΥΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
Μάρτιος 2024

Επιμέλεια έκδοσης : Σεμίνα Λαμπαούνα

Επιστημονική επιμέλεια :

Αλέξανδρος Καψάλης Διαιτολόγος, Τμηματάρχης

Παναγιώτα Ηλιοπούλου Διαιτολόγος

Κυράννη Διαλεκτάκου Διαιτολόγος

Γλωσσική επιμέλεια: Γρηγόριος Δέλιος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	4
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	7
ΜΕΡΙΔΕΣ	9
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	14
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΚΑΙ ΒΡΑΔΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	19
Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΟΥ ΠΙΑΤΟΥ.....	20
Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ.....	21
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ ..	22
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ.....	24
ΣΥΝΤΑΓΕΣ	25
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	35

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή αποτελεί αναμφισβήτητα ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Αυτό συμβαίνει διότι η τροφή είναι το καύσιμο του οργανισμού μας. Χάρη σε αυτήν αναπνέουμε, κινούμαστε, σκεφτόμαστε και ικανοποιούμε τις καθημερινές μας ανάγκες. Δεν υπάρχει κάποια πτυχή της καθημερινότητάς μας που να μην επηρεάζεται από το τι τρώμε, για αυτό και η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται άμεσα από την ποιότητα της διατροφής μας.

Ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης, είπε κάποτε: «Άφησε το φαγητό να είναι το φάρμακό σου, και το φάρμακο να είναι το φαγητό σου». Η σωστή διατροφή μπορεί, αποδεδειγμένα πλέον, να μας προστατέψει από διάφορα προβλήματα υγείας όπως είναι η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης καθώς και ορισμένα είδη καρκίνου.

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και ο συνδυασμός τους με τακτική σωματική άσκηση αποτελούν το δίπτυχο της καλής ποιότητας ζωής και της μακροζωίας.

Στόχος του παρόντος διατροφικού οδηγού είναι να επιμορφώσει και να ευαισθητοποιήσει το προσωπικό του πλοίου σε θέματα διατροφής αλλά και να παρέχει μία πλήρη καθοδήγηση για το πως πρέπει να είναι ένα υγιεινό και διατροφικά πλήρες πρόγραμμα συσσιτίου.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα **ωμά λαχανικά** (π.χ. μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, κ.α.)
- Όλα τα **μαγειρεμένα** (π.χ. μπρόκολο, κουνουπίδι, παντζάρια, χόρτα, κολοκυθάκια κ.α.)
- Τα **αμυλώδη λαχανικά** (π.χ. αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα).
- **Εξαιρείται η πατάτα και οι ποικιλίες της**

ΦΡΟΥΤΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα **ωμά φρούτα** (π.χ. πορτοκάλι, μανταρίνι, μήλο, μπανάνα κ.α.)
- Όλα τα **αποξηραμένα φρούτα** (π.χ. σταφίδες, δαμάσκηνα, βερίκοκα κ.α.)
- Οι **φυσικοί χυμοί φρούτων** (100% χωρίς προσθήκη ζάχαρης)

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Εδώ ανήκουν:

Τα δημητριακά

- Σιτάρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη κ.α.
- Ρύζι

Τα προϊόντα δημητριακών

- Αλεύρι
- Ψωμί
- Απλά αρτοσκευάσματα (π.χ. φρυγανιές, κριτσίνια, κράκερ)
- Σύνθετα αρτοσκευάσματα (π.χ. ζύμες, πίτες)
- Ζυμαρικά (π.χ. μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες)

- Διάφορα προϊόντα δημητριακών (π.χ. πλιγούρι, τραχανάς)
- Δημητριακά πρωινού

Η πατάτα και οι ποικιλίες της

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Εδώ ανήκουν:

- Το **γάλα**
- Τα **γαλακτοκομικά προϊόντα** (π.χ. τυρί, γιαούρτι κ.α.)
- **Δεν περιλαμβάνεται το βούτυρο (ανήκει στα λίπη και έλαια)**

ΎΣΠΡΙΑ

Εδώ ανήκουν:

- Οι **φακές**
- Τα **φασόλια**
- Τα **ρεβίθια**
- Η **φάβα**
- Τα **ξερά κουκιά**
- Οι ποικιλίες όλων των παραπάνω

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Κόκκινο κρέας

Εδώ ανήκουν:

- **Μοσχάρι, βοδινό**
- **Χοιρινό**
- **Αρνί, πρόβατο**
- **Κατσίκι, γίδα**
- **Κυνήγι** (π.χ. αγριογούρουνο, ελάφι, ζαρκάδι κ.α.)
- **Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω** (π.χ. σαλάμι, παριζάκι κ.α.)

Λευκό κρέας

Εδώ ανήκουν:

- **Κοτόπουλο**
- **Γαλοπούλα**
- **Πάπια**
- **Κουνέλι**
- **Κυνήγι** (π.χ. φασιανός, ορτύκι, πέρδικα)
- **Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω** (π.χ. γαλοπούλα καπνιστή και βραστή)

Ψάρια και Θαλασσινά

Εδώ ανήκουν:

- **Τα ψάρια** (π.χ. σαρδέλα, γαύρος, μπακαλιάρος, τόνος, τσιπούρα κ.α.)
- **Τα θαλασσινά** (π.χ. καλαμάρι, σουπιά, χταπόδι, γαρίδα, μύδια, στρείδια)

Αυγά

ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Εδώ ανήκουν:

Τα προστιθέμενα λίπη και έλαια

- Το ελαιόλαδο ή άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (π.χ. ηλιέλαιο)
- Η μαργαρίνη
- Το βούτυρο

Οι ελιές

Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι

- Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια κ.α.
- Ηλιόσποροι, σουσάμι κ.α.
- Προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω (π.χ. ταχίνι, φυστικοβούτυρο κ.α.)

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ομάδα τροφίμων	Σύσταση
Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
Δημητριακά (και πατάτες)	5-8 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.α.) Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120-150 γραμμάρια)
Γάλα και γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
Κόκκινο κρέας	Μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα)
Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα)
Αυγά	Έως 4/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 αυγό)
Ψάρια και θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένα)
Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
Προστιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
Υγρά	8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα (εκ των οποίων, τα 6-8 να είναι νερό)
Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: 2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες 1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες

Σημείωση:

- Οι **παραπάνω συστάσεις** καλύπτουν τις ανάγκες της πλειονότητας των υγιών ατόμων σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- Για κάθε ομάδα τροφίμων προτείνεται ελαφριά διαφοροποίηση στον αριθμό των μερίδων από τον παραπάνω πίνακα καθώς οι ανάγκες αυτές **διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας.**

ΜΕΡΙΔΕΣ

Τι εννοούμε όταν λέμε 1 μερίδα;

Φρούτα

1 μερίδα = 120-200γρ φρούτου

Παραδείγματα μερίδας



1 μέτριου μεγέθους φρούτο,
π.χ. μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο,
αχλάδι, μπανάνα



2 μικρά φρούτα, π.χ.
μανταρίνια, βανίλιες,
ακτινίδια



Περίπου 8 φράουλες



Περίπου 15 κεράσια



Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού
(μεγέθους σουλτανίνας)



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ.
βερικόκα, δαμάσκηνα



1 ½ κουταλιά της σούπας
σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό – 125ml

Λαχανικά

1 μερίδα = περίπου με 150-200γρ ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά

Παραδείγματα μερίδας



1 φλιτζάνι των 240ml
μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα
ωμά λαχανικά



2 φλιτζάνια των 240ml ωμά πράσινα
φυλλώδη λαχανικά (π.χ. μαρούλι, ρόκα κ.ά.)



2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι
των 240ml τριμμένη ντομάτα

Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φέτα ψωμί (30 γραμμάρια)



2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι
(μεσαίου μεγέθους)



½ φλιτζάνι των 240ml
μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι
ή πλιγούρι (70-90 γραμμάρια)



½ φλιτζάνι των 240ml δημητριακά
πρωινού (30 γραμμάρια)



½ κουλούρι Θεσσαλονίκης



1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150
γραμμάρια μαγειρεμένη)

Όσπρια

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



**1 φλιτζάνι των 240ml μαγειρεμένα
στραγγισμένα όσπρια (περίπου 150-200
γραμμάρια οσπρίου, ανάλογα με το είδος)**

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250ml)



**1 κεσεδάκι γιαούρτι
(200 γραμμάρια)**



**1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους
σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια, π.χ.
φέτα, γραβιέρα)**



**2 κουταλιές της σούπας μαλακό τυρί
(60 γραμμάρια, π.χ. ανθότυρο, κατίκι,
μυζήθρα)**



**1 φέτα τυρί για τόστ
(30 γραμμάρια, π.χ. κασέρι)**



**½ ποτήρι γάλα (125ml)
συμπυκνωμένο (εβαπορέ)**

Κόκκινο κρέας

1 μερίδα = 120-150γρ μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος

Παραδείγματα μερίδας



Μία μπριζόλα στο μέγεθος μίας
«παλάμης»



Ένα μπιφτέκι στο μέγεθος
μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»

Λευκό κρέας

1 μερίδα = 120-150γρ μαγειρεμένου λευκού κρέατος

Παραδείγματα μερίδας



Μισό στήθος κοτόπουλο



Ένα μπούτι κοτόπουλο

Ψάρια και Θαλασσινά

1 μερίδα = 150γρ μαγειρεμένου ψαριού ή θαλασσινών

Παραδείγματα μερίδας



1 μέτρια τσιπούρα



1 κολιός



10-12 γαύροι



10-12 μικρές σαρδέλες



15 μέτριες γαρίδες



12-14 μεγάλα μύδια

Προστιθέμενα λίπη και έλαια, ελιές και ξηροί καρποί

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 κουταλιά της σούπας (των 15ml) ελαιόλαδο



1 κουταλιά της σούπας (των 15ml) άλλα φυτικά έλαια



1 χούφτα ξηρών καρπών (π.χ. 18 αμύγδαλα, 6 ολόκληρα καρύδια, 3 κουταλιές της σούπας ηλιόσπορους)



10-12 ελιές



1 ½ κουταλιά της σούπας (των 15ml) ταχίνι (25 γραμμάρια)



1 κουταλιά της σούπας (των 15ml) βούτυρο ή μαργαρίνη

Μέθοδος του χεριού: ένας άλλος τρόπος υπολογισμού της μερίδας

Ένας εύκολος τρόπος για τη μέτρηση των τροφίμων, είναι με τη χρήση των χεριών μας ως μεζούρα, όπως φαίνεται στην επόμενη εικόνα.



ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

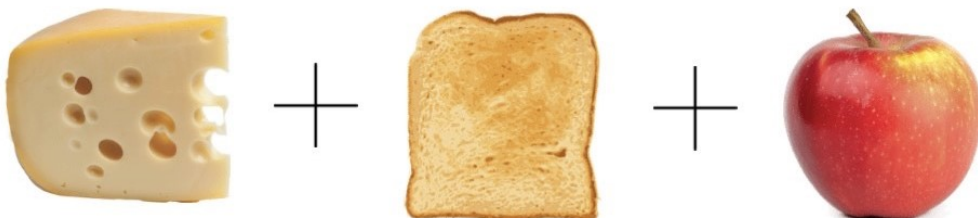
Πρωινό γεύμα

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας για αυτό και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να το παραλείπουμε. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν συστηματικά πρωινό έχουν χαμηλότερες πιθανότητες να εμφανίσουν παχυσαρκία και άλλα χρόνια νοσήματα. Ένα καλό και ισορροπημένο πρωινό :

1. Μας προσφέρει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ξεκινήσουμε την μέρα μας με όρεξη και ενεργοποιεί τον μεταβολισμό μας.
2. Μας κρατάει χορτάτους για κάποιες ώρες αποτρέποντας μας να προβούμε σε βουλιμικές συμπεριφορές την ώρα του μεσημεριανού ή του βραδινού.
3. Συμβάλει στην σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και βελτιώνει την μνήμη και την συγκέντρωση.
4. Μας προστατεύει από πιθανό μυϊκό καταβολισμό.

Το πρωινό γεύμα είναι καλό να περιλαμβάνει:

- ✓ Πρωτεΐνη (π.χ. τυρί, γάλα, γιαούρτι)
- ✓ Υδατάνθρακα (π.χ. ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά)
- ✓ Κάτι φρέσκο (π.χ. φρούτα & λαχανικά)



Επιλογές σωστού πρωινού

1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρών
2 φρυγανιές ολικής άλεσης
1 φρούτο

1 τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών, μαρούλι, ντομάτα και ψωμί ολικής άλεσης
1 φρούτο

1 αυγό βραστό
2 φρυγανιές ολικής άλεσης
2 αποξηραμένα δαμάσκηνα

1 ποτήρι γάλα 1.5%
½ κούπα δημητριακά πρωινού
1 κουταλιά σούπας σταφίδες
5-6 αμύγδαλα

Σημείωση: Οι επιλογές που παρουσιάζονται είναι ενδεικτικές. Οι ακριβείς ποσότητες των τροφίμων εξαρτώνται από τις ενεργειακές ανάγκες, τις προτιμήσεις του ατόμου και μπορεί να μεταβληθούν αν συντρέχουν ιατρικοί λόγοι.

Μεσημεριανό & Βραδινό γεύμα

Το μεσημεριανό και το βραδινό αποτελούν τα άλλα 2 κύρια γεύματα της ημέρας μας. Είναι πολύ σημαντικό να περιέχουν **ποικιλία τροφίμων** έτσι ώστε να προσλαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Θα πρέπει **πάντα να περιλαμβάνουν τουλάχιστον ένα τρόφιμο από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:**

- ✓ Λαχανικά (π.χ. ωμά, βραστά, λαδερό φαγητό)
- ✓ Δημητριακά (ρύζι, ψωμί, μακαρόνια)
- ✓ Φρούτα

Επίσης, τα παραπάνω τρόφιμα μπορούν να συνδυάζονται με:

- ✓ Ζωική ή φυτική πρωτεΐνη (π.χ. ψάρι, κρέας, αυγό, τυρί γιαούρτι, όσπρια)



ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΑ

Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα που πρέπει οπωσδήποτε να κάνετε μπορείτε να καταναλώνετε δεκατιανό και απογευματινό «σνακ». Τα «σνακ» **μας κρατάνε χορτάτους** μέχρι το επόμενο κύριο γεύμα, γεγονός που μας βοηθάει στο να **ελέγχουμε** την ποσότητα του φαγητού που θα καταναλώσουμε.

Για τα ενδιάμεσα μικρογεύματα προτιμήστε φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης και ξηρούς καρπούς.



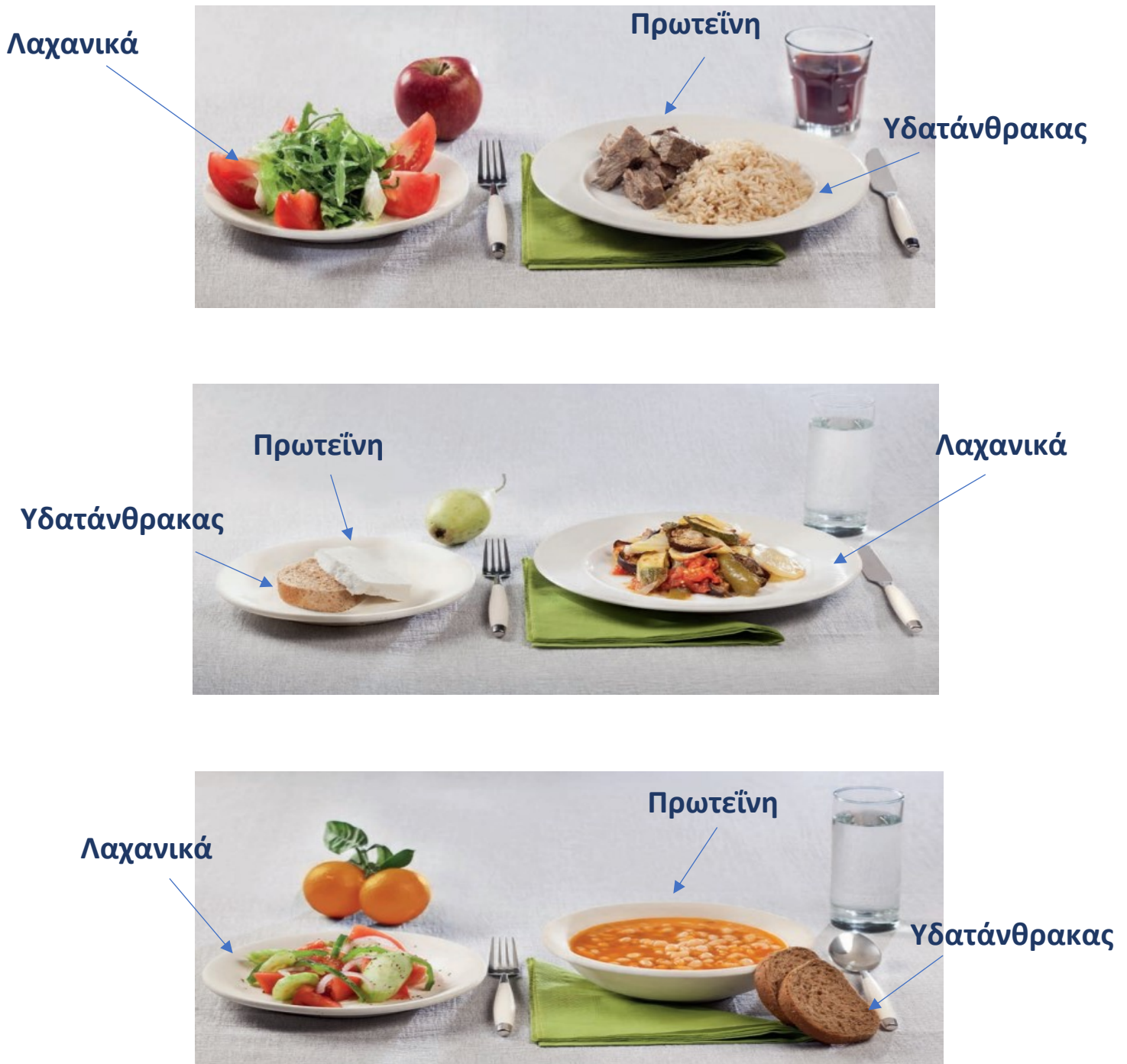
Προσοχή



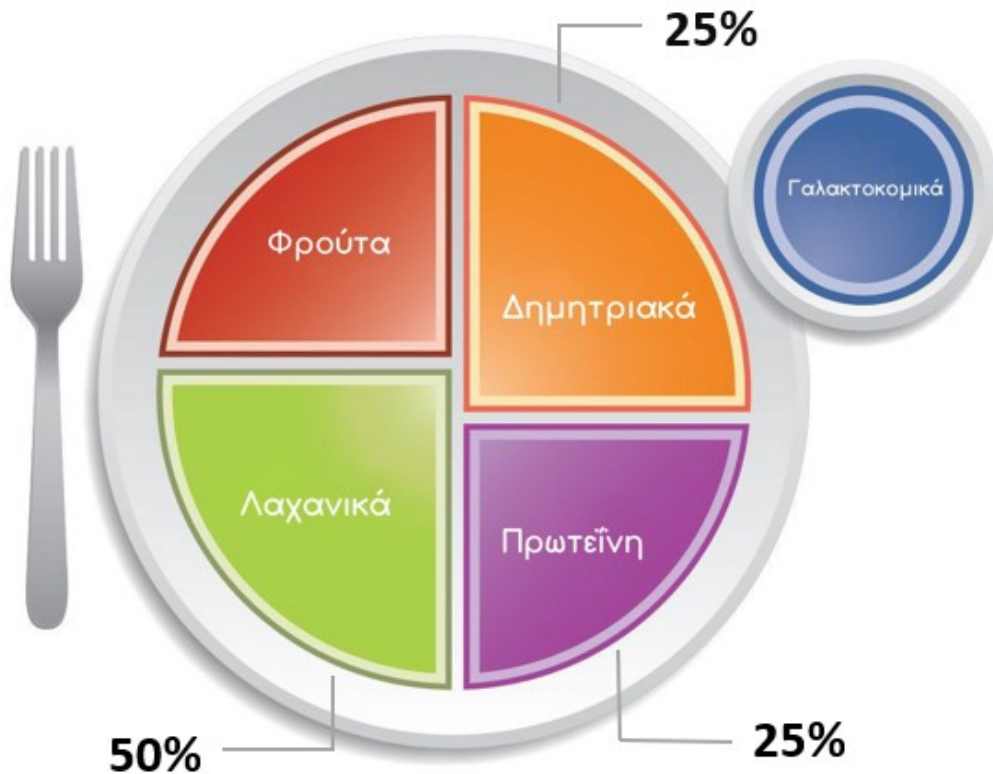
Η κατανάλωση μικρογεύματος χωρίς να πεινάμε ή η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΚΑΙ ΒΡΑΔΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Εκτός από την **ποικιλία** και την **ποιότητα** των τροφίμων που καταναλώνουμε, σημασία έχει και η **ποσότητα** αυτών σε κάθε κύριο γεύμα καθώς επίσης και η **σωστή κατανομή των θρεπτικών συστατικών**. Παρακάτω απεικονίζονται οι προτεινόμενες αναλογίες ενός μεσημεριανού ή βραδινού γεύματος.



Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΟΥ ΠΙΑΤΟΥ



Η Μέθοδος του Πιάτου έχει δημιουργηθεί με σκοπό να μας **εξηγήσει πως να χτίζουμε ένα υγιεινό και ισορροπημένο πιάτο.**

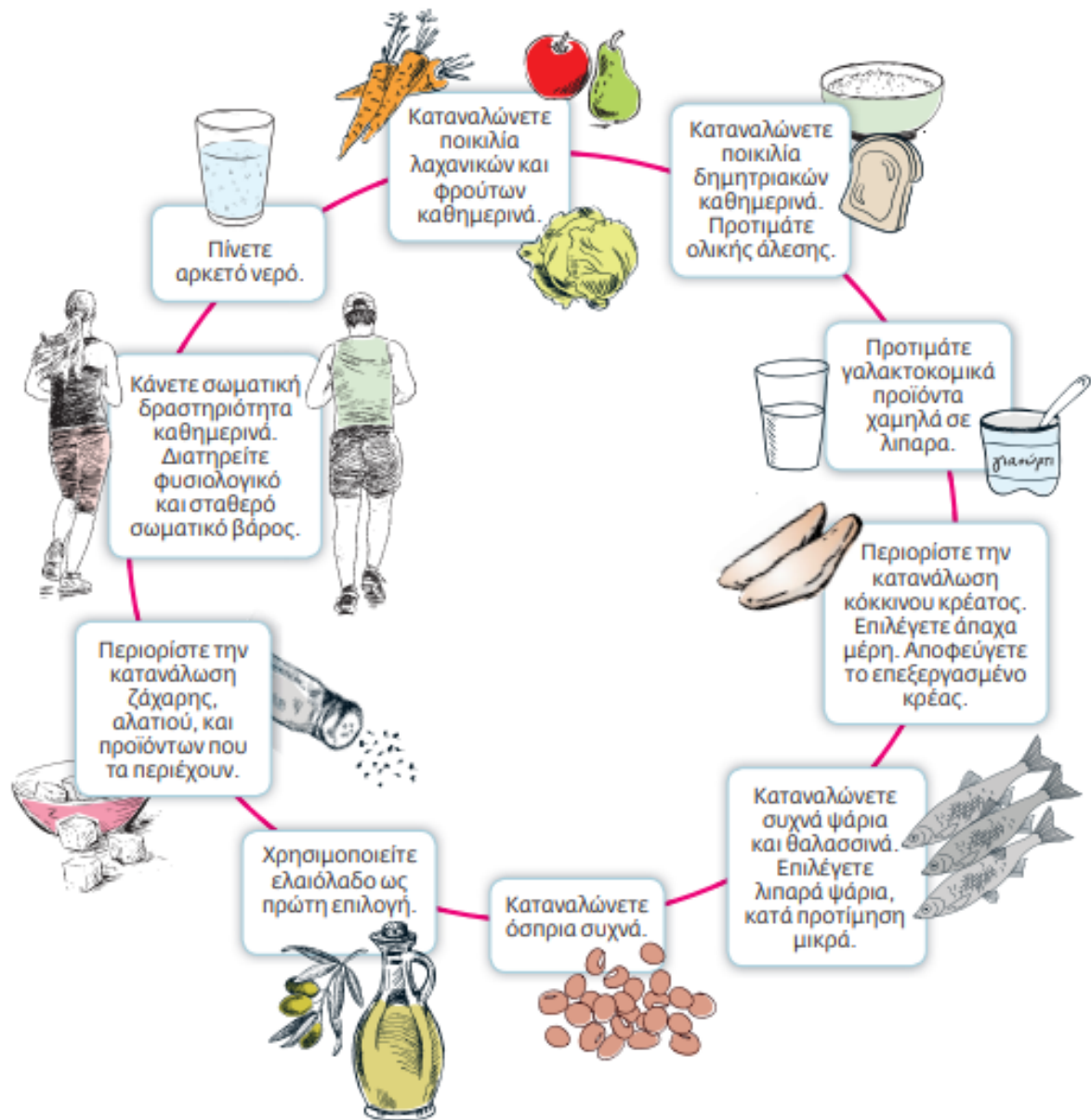
Σύμφωνα με την παραπάνω μέθοδο πρέπει να χωρίζουμε το πιάτο ως εξής:

- ✓ **50% Φρούτα & Λαχανικά**
- ✓ **25% Πρωτεΐνη**
- ✓ **25% Υδατάνθρακας**

Σημείωση

Δεν είναι απαραίτητο να γεμίζουμε το $\frac{1}{2}$ του πιάτου μας με λαχανικά και φρούτα. Μπορούμε να το γεμίζουμε μόνο με λαχανικά και να τρώμε τα φρούτα ως «σνακ» μεταξύ των κύριων γευμάτων.

Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ

- Προτείνεται να εντάξετε στην διατροφή σας πρόδειπνο.
- Τα φρούτα είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ως προάριστο ή πρόδειπνο και όχι μαζί με το μεσημεριανό και βραδινό γεύμα.
- Προτιμήστε φυτική μαργαρίνη αντί για βούτυρο.
- Προτιμήστε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5-2% λιπαρά) καθώς και τυριά με χαμηλά λιπαρά (π.χ. κατίκι, ανθότυρο).
- Προτιμήστε προϊόντα ολικής (ψωμί, φρυγανιές, ζυμαρικά) για περισσότερες φυτικές ίνες.
- Αποφύγετε την κατανάλωση σφολιατοειδών (π.χ. τυρόπιτα), συσκευασμένων τροφίμων (π.χ. κρουασάν, κέικ, μάφινς, μπισκότα) και σοκολατούχου γάλακτος.
- Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης (π.χ. στον καφέ), σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν. Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.
- Προτιμήστε μέλι ή στέβια αντί για ζάχαρη στα αφεψήματά σας.
- Προτείνεται να αντικαταστήσετε τον χυμό εμπορίου με φυσικό χυμό πορτοκάλι.
- Προτείνεται να εντάξετε στην διατροφής σας ανάλατους ξηρούς καρπούς. Προσοχή στην ποσότητά τους ! Μία χούφτα είναι αρκετή για να σας καλύψει σε βιταμίνες και μέταλλα.

- Οι σαλάτες καλό είναι να περιέχουν μόνο φρέσκα λαχανικά, λίγο ελαιόλαδο και λεμόνι ή ξύδι. Αποφύγετε την προσθήκη μαγιονέζας ή άλλων dressings.
- Χρησιμοποιήστε κατεξοχήν ελαιόλαδο στις σαλάτες αλλά και στο μαγείρεμα.
- Αποφύγετε την συχνή κατανάλωση επεξεργασμένων κρεάτων (π.χ. λουκάνικο) μέσα στην εβδομάδα.
- Αυξήστε την κατανάλωση ψαριού σε 2 φορές την εβδομάδα, κατά προτίμηση μικρών ψαριών (π.χ. σαρδέλα, γαύρο) που είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα.
- Περιορίστε την κατανάλωση κρέμας γάλακτος.
- Προτιμήστε χειροποίητα γλυκά.
- Πιείτε πολύ νερό (6-8 ποτήρια/ημέρα)

Σημείωση: Υπό συνθήκες εργασίας σε θερμό περιβάλλον μηχανοστασίου απαιτείται αυξημένη πρόσληψη νερού → 8-10 ποτήρια/ημέρα.

- Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά προτιμήστε το κρασί και ιδιαίτερα το κόκκινο, διότι περιέχει ουσίες με αντιοξειδωτικές ιδιότητες (π.χ. πολυφαινόλες) που είναι ευεργετικές για την υγεία.
- Περιορισμός του επιπρόσθετου επιτραπέζιου αλατιού.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ

Οι επιλογές που παρουσιάζονται είναι ενδεικτικές. Οι ακριβείς ποσότητες των τροφίμων εξαρτώνται από τις ενεργειακές ανάγκες, τις προτιμήσεις του ατόμου και μπορεί να μεταβληθούν αν συντρέχουν ιατρικοί λόγοι.

ΗΜΕΡΑ	ΑΚΡΑΤΙΣΜΑ	ΠΡΟΑΡΙΣΤΟ/ ΜΕΤΑΜΕΣΟΝΥΚΤΙΟ	ΑΡΙΣΤΟ	ΠΡΟΔΕΙΠΝΟ	ΔΕΙΠΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΟΣΤ ΤΥΡΙ-ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΧΥΜΟ ή ΦΡΟΥΤΟ	ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΚΕΙΚ ή ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ ΜΠΑΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ (βλ. συνταγή) ΦΡΟΥΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ή ΡΥΖΙ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΦΡΟΥΤΟ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝΟ ή ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (βλ. συνταγή) ΨΩΜΙ
ΤΡΙΤΗ	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ ΦΡΟΥΤΟ	ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΤΥΡΙ, ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ ΦΡΟΥΤΟ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ	ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΜΠΑΜΙΕΣ ή ΜΠΡΙΑΜ ΦΕΤΑ/ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΨΩΜΙ
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΨΩΜΙ ή ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ή ΜΕΛΙ ΤΑΧΙΝΙ ή ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ ή ΒΙΤΑΜ ΧΥΜΟ	ΒΡΑΣΤΟ ΑΥΓΟ ΜΕ ΨΩΜΙ ΦΡΟΥΤΟ	ΦΑΚΕΣ ή ΡΕΒΥΘΙΑ ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ (βραστά λαχανικά) ΨΩΜΙ	ΚΡΕΜΑ ή ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΦΡΟΥΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΡΥΖΙ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ
ΠΕΜΠΤΗ	ΤΟΣΤ ΤΥΡΙ-ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΧΥΜΟ ή ΦΡΟΥΤΟ	ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ή ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ	ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΚΕΙΚ ή ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ ΜΠΑΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ (βλ. συνταγή) ΦΡΟΥΤΟ	ΑΡΑΚΑΣ ή ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ ΦΕΤΑ/ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΨΩΜΙ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΨΩΜΙ ή ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ή ΜΕΛΙ ΤΑΧΙΝΙ ή ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ ή ΒΙΤΑΜ ΓΑΛΑ	ΒΡΑΣΤΟ ΑΥΓΟ ΜΕ ΨΩΜΙ ΦΡΟΥΤΟ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ή ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΦΕΤΑ/ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΣΑΛΑΤΑ (βραστά λαχανικά) ΨΩΜΙ	ΚΡΕΜΑ ή ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΦΡΟΥΤΟ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΨΩΜΙ ή ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ BURGER ΣΑΛΑΤΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ ΦΡΟΥΤΟ	ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ή ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΜΕ ΚΙΜΑ ΦΕΤΑ/ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ	ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΤΥΡΙ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ή ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (βλ. συνταγή) ΣΑΛΑΤΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΕΙΚ, ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΜΠΑΝΑΝΑ ή ΑΛΛΟ ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ, ΤΥΡΙ, ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ ΦΡΟΥΤΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ή ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΦΡΟΥΤΟ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ (βλ. συνταγή) ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΑΤΟΜΑ

- 1 πακέτο λαζάνια
- 5 κολοκυθάκια
- 2-3 μελιτζάνες
- 2 καρότα
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 3-4 ώριμες ντομάτες
- 8 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 2 φλιτζάνια τυρί τριμμένο (π.χ., φέτα, ανθότυρο, μυζήθρα, κασέρι ή ημίσκληρο κίτρινο τυρί)

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Ανοίγουμε τον φούρνο στους 190° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται. Στρώνουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό χαρτί. Πλένουμε καλά και κόβουμε τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια σε λεπτές φέτες. Τις τοποθετούμε στο ταψί, αλατίζουμε και περιχύνουμε με ελαιόλαδο. Ψήνουμε στη λειτουργία του αέρα για 20-30 λεπτά.

Πλένουμε καλά το κρεμμύδι, τα καρότα και τις ντομάτες και τα λιώνουμε στο μπλέντερ. Ρίχνουμε τα λιωμένα λαχανικά σε κατσαρόλα. Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο, 1 ποτήρι νερό, αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε μέχρι να χυλώσει η σάλτσα και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Λιώνουμε με πιρούνι τα ψημένα κολοκύθια και τις μελιτζάνες, τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα και ανακατεύουμε. Βάζουμε στον πάτο από μικρό ταψάκι ή πυρέξ μια στρώση λαζάνια. Ρίχνουμε 2-3 κουταλιές γέμιση λαχανικών. Συνεχίζουμε εναλλάξ να προσθέτουμε λαχανικά και λαζάνια, τελειώνοντας με στρώση από

λαχανικά. Απλώνουμε το τριμμένο τυρί πάνω από τη στρώση λαχανικών ώστε να την καλύπτει και ψήνουμε στους 190° C για περίπου 30 λεπτά (ή σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία από τα λαζάνια). Αφήνουμε για λίγο να κρυώσουν πριν τα κόψουμε.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλα είδη λαχανικών, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι.
- Αντί για τυρί μπορούμε να προετοιμάσουμε μια ελαφρά μπεσαμέλ με ελαιόλαδο, αλεύρι και γάλα.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ, ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 φλιτζάνι πλιγούρι χοντρό ή μέτριο
- 1 φλιτζάνι φασόλια μαυρομάτικα
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά πορτοκαλί
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ½ ματσάκι άνηθο
- 1 μαρούλι ή σαλάτα σγουρή
- 10-12 ντοματίνια
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- ξίδι
- αλάτι, πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Σε δύο μέτριες κατσαρόλες βάζουμε νερό να βράζει. Ρίχνουμε το πλιγούρι στη μία και τα μαυρομάτικα φασόλια στην άλλη. Βράζουμε για περίπου 15 λεπτά το πλιγούρι και για περίπου 30 λεπτά τα φασόλια. Πλένουμε καλά και κόβουμε σε κύβους τις πιπεριές, σε ροδέλες τα κρεμμυδάκια, στη μέση τα ντοματίνια και ψιλοκόβουμε τον άνηθο.

Πλένουμε καλά και κόβουμε με τα χέρια το μαρούλι. Σουρώνουμε και ξεπλένουμε τα φασόλια. Σουρώνουμε το πλιγούρι και το στύβουμε με τα χέρια για να φύγουν τα πολλά υγρά. Αφήνουμε να κρυώσουν πριν συνθέσουμε τη σαλάτα. Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το πλιγούρι, τα μαυρομάτικα φασόλια, τις πιπεριές, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα ντοματίνια, τον άνηθο και τα φύλλα μαρουλιού. Σε ποτήρι ανακατεύουμε το ελαιόλαδο και το ξίδι, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε τη σαλάτα.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

Μπορούμε να ετοιμάσουμε τη σαλάτα και με λευκά φασόλια, ρεβίθια ή φακές.

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΟΣΠΡΙΩΝ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 2 φλιτζάνια ρεβίθια βρασμένα και σουρωμένα (ή άλλο είδος οσπρίων, π.χ., φακές, λευκά φασόλια)
- 2 καρότα
- 2 πατάτες
- 1 ξερό κρεμμύδι βρασμένο
- ½ φλιτζάνι αρακά (φρέσκο ή κατεψυγμένο)
- 2 κολοκυθάκια
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι

- ½ ματσάκι άνηθο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2-3 κουταλιές της σούπας νιφάδες βρόμης
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Τοποθετούμε κατσαρόλα με νερό στο μάτι για να ζεσταίνεται. Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες, καθαρίζουμε το καρότο και τα κόβουμε σε κομμάτια. Όταν βράσει το νερό, ρίχνουμε στην κατσαρόλα τον αρακά (αν είναι κατεψυγμένος περιμένουμε να πάρει πάλι βράση το νερό), τις πατάτες και τα καρότα. Βράζουμε για περίπου 30- 40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Σουρώνουμε και αφήνουμε να κρυώσουν λίγο.

Στο μεταξύ ψιλοκόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι και τον άνηθο και λιώνουμε το σκόρδο στην πρέσα. Τρίβουμε τα κολοκυθάκια στον τρίφτη. Τοποθετούμε τα υλικά σε μεγάλο μπολ. Λιώνουμε σε μπλέντερ τα όσπρια, τα καρότα, τις πατάτες, τον αρακά και το κρεμμύδι. Αδειάζουμε το μίγμα στο μπολ με το φρέσκο κρεμμυδάκι, τον άνηθο και το σκόρδο. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε σταδιακά τη βρόμη μέχρι το μίγμα να μην έχει υγρά και να πλάθεται.

Τοποθετούμε το μίγμα στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα. Ανοίγουμε τον φούρνο στους 200° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται. Στρώνουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό χαρτί. Αλείφουμε τα χέρια μας με ελαιόλαδο, πλάθουμε το μίγμα σε μπιφτέκια και τα τοποθετούμε στο ταψί. Ψήνουμε για περίπου 20' ανάλογα με την ισχύ του φούρνου.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Σερβίρουμε με πράσινη σαλάτα και καστανό ρύζι ή σε ψωμάκι για burger.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλο είδος οσπρίων, π.χ., φακές, λευκά φασόλια ή λαχανικών, π.χ., καλαμπόκι, φρέσκια ντομάτα, μπρόκολο, κουνουπίδι, παντζάρι.

ΠΟΛΥΧΡΩΜΗ ΟΜΕΛΕΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 6 αυγά
- 2 ντομάτες
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 πορτοκαλί πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- ½ κιλό μανιτάρια
- 1 φλιτζάνι καλαμπόκι βρασμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα σε ροδέλες
- ½ φλιτζάνι γάλα
- 3-4 κουταλιές της σούπας νιφάδες βρώμης
- 4 κουταλιές της σούπας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Ανοίγουμε τον φούρνο στους 190° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται.

Πλένουμε καλά και κόβουμε σε κύβους τις ντομάτες και τις πιπεριές. Κόβουμε σε φέτες τα μανιτάρια και σε ροδέλες τα κρεμμυδάκια.

Σε μεγάλο μπολ χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε τα λαχανικά, το γάλα, τη βρώμη, το ελαιόλαδο, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι.

Τοποθετούμε το μίγμα σε πυρέξ ή ταψάκι και ψήνουμε για περίπου 45 λεπτά.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

Μπορούμε να δοκιμάσουμε τη συνταγή με τους εξής συνδυασμούς λαχανικών:

- Σπανάκι, άνηθο, ντοματίνια και κρεμμύδι ξερό.

- Ντομάτες, πράσινη πιπεριά, κρεμμύδι ξερό, ελιές χωρίς κουκούτσι, ρίγανη.
- Μπρόκολο, κουνουπίδι και πατάτα.

ΣΠΙΤΙΚΗ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- αραβικές πίτες ολικής άλεσης
- 3 ώριμες ντομάτες
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 1 καρότο
- 2 ντομάτες για σαλάτα
- ½ κιλόμανιτάρια
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 πορτοκαλί πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 2 κρεμμύδια
- ½ φλιτζάνι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια τυρί τριμμένο (π.χ., φέτα, ανθότυρο, μυζήθρα, μοτσαρέλα ή ημίκληρο κίτρινο τυρί)
- αλάτι, πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Πλένουμε καλά το ένα κρεμμύδι, την πράσινη πιπεριά, το καρότο, τον μαϊντανό και τις ώριμες ντομάτες, κόβουμε σε κομμάτια και τα λιώνουμε στο μπλέντερ. Ρίχνουμε τα λιωμένα λαχανικά σε κατσαρόλα. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και βράζουμε μέχρι να χυλώσει η σάλτσα. Αφήνουμε να κρυώσει.

Ανοίγουμε τον φούρνο στους 190° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται. Στρώνουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό χαρτί. Πλένουμε καλά και κόβουμε σε λεπτές φέτες τις

ντομάτες για σαλάτα, την κόκκινη και την πορτοκαλί πιπεριά και το δεύτερο κρεμμύδι. Κόβουμε επίσης σε φέτες ταμανιτάρια.

Απλώνουμε σε ταψί (ή 2 ταψιά) τις αραβικές πίτες και ρίχνουμε σε καθεμία 1-2 κουταλιές της σούπας σάλτσα. Πασπαλίζουμε με 1 χούφτα τριμμένο τυρί και στρώνουμε από πάνω τα λαχανικά. Ψήνουμε στη λειτουργία του αέρα για περίπου 15 λεπτά.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε να προετοιμάσουμε τη σάλτσα ντομάτας από την προηγούμενη μέρα.
- Μπορούμε να προσθέσουμε και βραστό ή ψητό κοτόπουλο σε κομμάτια

ΑΡΑΒΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΑΤΟΜΟ

- 1 μέτρια αραβική πίτα ολικής άλεσης
- ½ κεσεδάκι γιαούρτι
- 1 κουταλιά της σούπας ταχίνι
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- Φρούτα της επιλογής σας (π.χ., μπανάνες, μήλα, αχλάδια)

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Ανακατεύουμε το γιαούρτι με το ταχίνι και το μέλι. Προσθέτουμε το μίγμα σε μία αραβική πίτα.

Πλένουμε καλά και κόβουμε σε κομμάτια τα φρούτα. Απλώνουμε επάνω στη σωστή γιαουρτιού. Αν θέλουμε τυλίγουμε την πίτα σε ρολό.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε να προσθέσουμε 1 κουταλιά της σούπας ξηρούς καρπούς.
- Μπορούμε να προσθέσουμε 1 κουταλιά της σούπας βρόμη.

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΦΟΡΜΑ

- 2 φλιτζάνια νιφάδες βρόμης
- ½ φλιτζάνι σταφίδες
- ½ φλιτζάνι καρύδια ή φουντούκια, χοντροκομμένα
- ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 2 μπανάνες
- 4 κουταλιές της σούπας μέλι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τις νιφάδες βρόμης, τις σταφίδες, τα καρύδια (ή τα φουντούκια) και την κανέλα.

Λιώνουμε τις μπανάνες με ένα πιρούνι, προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε. Στη συνέχεια ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά. Καλύπτουμε με αντικολλητικό χαρτί μια ορθογώνια φόρμα και ρίχνουμε το μίγμα. Με σπάτουλα ή κουτάλι της σούπας πιέζουμε καλά για να συμπιεστούν τα υλικά.

Αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα. Κόβουμε σε κομμάτια. Μπορούμε να αποθηκεύσουμε τις μπάρες σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο για 1 εβδομάδα.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε 50 γρ. τριμμένη κουβερτούρα.
- Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τις σταφίδες με αποξηραμένα δαμάσκηνα, βερίκοκα, σύκα ή χουρμάδες ή cranberries ή μίγμα αποξηραμένων φρούτων.

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

Για τις ψαροκροκέτες:

- 5-6 μέτρια φιλέτα ψαριού (π.χ., γλώσσα, μπακαλιάρος)
- 5-6 κουταλιές της σούπας νιφάδες βρώμης
- ξύσμα λεμονιού
- ½ ματσάκι μάραθο
- αλάτι, πιπέρι
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Για τον πουρέ λαχανικών:

- 4 μέτριες πατάτες
- 2-3 μέτρια καρότα
- ½ κεφάλι κουνουπίδι
- ¼ φλιτζανιού γάλα
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Λιώνουμε στο μπλέντερ το ψάρι, το ξύσμα από το λεμόνι και τον μάραθο. Τοποθετούμε σε μπολ, προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και τις νιφάδες βρώμης και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη για περίπου 10 λεπτά (για να ρουφήξει η βρόμη τα υγρά).

Στο μεταξύ, τοποθετούμε κατσαρόλα με νερό στο μάτι για να ζεσταίνεται. Πλένουμε καλά τις πατάτες και τα καρότα, τα ξεφλουδίζουμε και τα κόβουμε σε κομμάτια. Πλένουμε καλά το κουνουπίδι και το κόβουμε σε μπουκετάκια.

Βράζουμε τα λαχανικά με λίγο αλάτι για περίπου 30-40 λεπτά (μέχρι να μαλακώσουν, ανάλογα και με το μέγεθός τους). Ανοίγουμε τον φούρνο στους 190° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται. Στρώνουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό χαρτί. Πλάθουμε το μίγμα σε μπιφτέκια και τα τοποθετούμε στο ταψί. Περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 190° C στη λειτουργία με αέρα για περίπου 10-12 λεπτά. Τότε τα γυρίζουμε από την άλλη πλευρά και ψήνουμε για ακόμα 10-12 λεπτά. Σουρώνουμε τα λαχανικά, τα τοποθετούμε πίσω στην κατσαρόλα και τα πατάμε με πιρούνι ή το πρεσ πουρέ. Ζεσταίνουμε το γάλα για να γίνει χλιαρό και το προσθέτουμε μαζί με το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε πολύ καλά με το μίξερ να γίνει αφράτος.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Στις ψαροκροκέτες αντί για μάραθο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε δυόσμο, άνηθο ή μαϊντανό.
- Στον πουρέ λαχανικών μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα καρότα και το κουνουπίδι με παντζάρι, σπανάκι, μπρόκολο κτλ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Μπενέτου Β., κ.α. «Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες», *Prolepsis – Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής*.

Ζώτα Κ., Καστορίνη Χ., Κούβαρη Μ., Μπελογιάννη Κ., (2020) «Οδηγός Διατροφής για όλη την οικογένεια», *Prolepsis – Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής*.

Breakfast is Best Campaign: <http://www.breakfastisbest.eu//>

<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Ευρωπαϊκή Καρδιολογική εταιρία, Βρετανικό Ίδρυμα Καρδιολογίας