

## Διατροφικές συμβουλές για το Πάσχα

---



Έφτασε κιόλας η Μεγάλη Εβδομάδα. Μια Εβδομάδα που οι περισσότεροι από μας θα νηστεύουν. Αποφάσισα να σας δώσω κάποιες συμβουλές για τα νησίσιμα γεύματα, να σας προτείνω κάποια μενού ώστε και να νηστεύετε χωρίς να παχύνετε και τέλος να σας βοηθήσω να μπειτε ξανά ομαλά στη κρεατοφαγία...

### ΜΕΓΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Μια καλή ιδέα για ένα νησίσιμο αλλά και χορταστικό πρωινό ,είναι ένας φυσικός χυμός με 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης, 12 αμύγδαλα

**ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ:** 1 φρούτο εποχής, λίγους ξηρούς καρπούς ωμούς

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:

Η Μεσογειακή κουζίνα μας προσφέρει πολύ νόστιμα αλλά και νησίσιμα γεύματα από τα οποία μπορείτε να διαλέξετε οποία σας αρέσουν καλύτερα:

Γεμιστά, πατατοσαλάτα, μυδοπίλαφο, σαρμαδάκια, χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό, γαριδομακαρονάδα, φακές, καλαμάρια στο φούρνο με ρύζι, κριθαράκι κοκκινιστό, γίγαντες πλακί, γαρίδες, ριζότο με λαχανικά, σπανακόπιτα νησίσιμη και πολλά αλλά αρκεί να βάλετε τη φαντασία σας να δουλέψει. Να θυμάστε ότι όλα τα παραπάνω γεύματα πρέπει να συνδυάζονται με μια πλούσια σαλάτα, χωρίς πολύ ψωμί και με μέτρο στο ταραμά, τις ελιές και το χαλβά...

**ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ:** 1φρούτο εποχής, λίγους ξηρούς καρπούς ωμούς

### ΒΡΑΔΙΝΟ:

Το βραδινό σας καλό είναι να είναι κάτι ελαφρύ όπως μια πλούσια σαλάτα με 1 φέτα ψωμί ή 2 ελιές, 1 παξιμάδι με μια ντομάτα ή εάν δεν έχετε σοβαρό πρόβλημα βάρους μπορείτε να ξανά φάτε από το μεσημεριανό σας φαγητό αλλά στη μισή ποσότητα.

### ΜΕΓΑΛΟ ΣΑΒΒΑΤΟ

Το Μεγάλο Σάββατο και μέχρι το βράδυ, που θα στρωθεί το πρώτο γιορτινό τραπέζι με τη παραδοσιακή μαγειρίτσα, είναι συνετό να μην καταναλώσουμε μεγάλες ποσότητες τροφής. Έτσι, ένα λαδερό γεύμα ή μια μεγάλη σαλάτα με διαφορά λαχανικά είναι μια καλή πρόταση, αφού το βραδινό γεύμα θα μας δώσει το μεγαλύτερο ποσό των θερμίδων. Επιστρέφοντας από την Ανάσταση, επειδή η μαγειρίτσα είναι το ενδιάμεσο διατροφικό στάδιο ανάμεσα στη νηστεία και τα φαγητά του Πάσχα ( προετοιμάζει τον οργανισμό να δεχτεί και πάλι το κρέας) περιοριστείτε μόνο σε ένα πιάτο μαγειρίτσα και σε μια σαλάτα ή, αν δεν σας αρέσει προτιμήστε μια χορτόσουπα. Μπορείτε επίσης να τσουγκρίσετε και να φάτε το κόκκινο αυγό σας όπως προστάζει το έθιμο, για σήμερα όμως αποφύγετε το κρέας

## **ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ ΤΟ ΠΡΩΙ**

Καλό θα είναι να ξεκινήσουμε την μέρα σας με ένα ελαφρύ πρωινό, που όμως σε καμία περίπτωση δε πρέπει να παραλείψουμε.

## **ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ**

Μέχρι να ετοιμαστεί το γεύμα, μπορούμε να φάμε κάποιο φρούτο αλλά προσέξουμε να μην αρχίσουμε να τσιμπολογάμε το κοκορέτσι και τους άλλους μεζέδες που προηγούνται του Πασχαλινού γεύματος, γιατί θα μας φορτώσουν με πολλές θερμίδες κάτι που θα καταστρέψει τη δίαιτα μας.

## **ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΓΕΥΜΑ**

Βασικός κανόνας! Βάλτε στο πιάτο σας αυτά που θέλετε και μην το ξαναγεμίσετε. Έτσι θα έχετε μια ξεκάθαρη άποψη του πόσο φάγατε.

Καταναλώστε τη διπλάσια ποσότητα σαλάτας από ότι συνήθως, γιατί θα απομακρύνει σημαντικό μέρος του λίπους που θα πάρετε από τα πασχαλινά εδέσματα.

Αποφύγετε να καταναλώσετε μαζί με το κρέας σας πολλά τυριά γιατί εκτός από τις θερμίδες που θα πάρετε θα κάνετε το γεύμα σας πιο δύσπεπτο.

Αντισταθείτε στο γλυκό επιδόρπιο

Αν νοιώσετε δυσπεψία, Αποφύγετε τα ανθρακούχα ποτά και αντιμετωπίστε την με ένα απαλό αφένημα, όπως το χαμομήλι ή ο δυόσμος ή 1 ποτήρι νερό με το χυμό από ½ λεμόνι.

## **ΒΡΑΔΥ**

Μετά το μεσημεριανό γεύμα δεν έχετε καμία δικαιολογία για διατροφικές ατασθαλίες. Το βραδινό σας γεύμα πρέπει να είναι ελαφρύ και να καταναλωθεί τουλάχιστον δυο ώρες πριν ξαπλώσετε.

## **Οι περισσότεροι με ρωτάτε ΑΡΝΙ Ή ΚΑΤΣΙΚΙ;**

Στο δίλλημα αυτό απαντήστε με κατσίκι, γιατί είναι λιγότερο λιπαρό ( 27% λίπος ). Και το αρνί πάντως και το κατσίκι είναι πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, αλλά και βιταμινών ( κυρίως Β), φωσφόρου και σιδήρου.

## **ΛΕΥΚΟ Ή ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ;**

Ένα ποτήρι λευκό κρασί παρέχει 70-76 θερμίδες, ενώ ένα ποτήρι κόκκινο ή ροζέ 74 θερμίδες. Από άποψη θερμίδων δεν έχουν μεγάλη διαφορά μεταξύ τους, όποτε μπορείτε να επιλέξετε όποιο θέλετε. Πρέπει να γνωρίζετε όμως ότι το κόκκινο κρασί είναι πιο εύπεπτο.

## **ΕΠΙΣΗΣ**

Από τα Πασχαλινά κουλουράκια προτιμήστε τα κουλουράκια λαδιού, από το Πασχαλινό τσουρέκι προτιμήστε το απλό και αποφύγετε αυτά με επικάλυψη σοκολάτας καθώς και τα γεμιστά, τα όποια δίνουν περισσότερες θερμίδες και λιπαρά. Τέλος αν επιλέξετε να φάτε σοκολατένιο αυγό προτιμήστε αυτά που παρασκευάζονται από μαύρη σοκολάτα (κουβερτούρα)

Αντίνου Μαρία  
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος  
Master Practitioner in Eating Disorders & Obesity  
Αγ.Σοφίας 17, 54623 Θεσσαλονίκη  
Τηλ.2310220263