

3.4.6Α ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ

Η μεσογειακή διατροφή μας λέει ότι πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστον 2 φρούτα, τουλάχιστον 2 σαλάτες και τουλάχιστον 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών κάθε μέρα. Επίσης μας θυμίζει ότι πρέπει να τρώμε 2-3 μερίδες δημητριακά ολικής άλεσης καθημερινά, καθώς και τρόφιμα όπως ελιές και ξηρούς καρπούς, αλλά και να χρησιμοποιούμε το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους στο φαγητό και στη σαλάτα. Ακόμη, σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή θα πρέπει να τρώμε 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 2 φορές κοτόπουλο, 2 φορές όσπρια και 1 φορά κόκκινο κρέας. Αν προσπαθήσουμε να βάλουμε όλες αυτές τις πληροφορίες σε ένα εβδομαδιαίο πίνακα προκειμένου να φτιάξουμε το εβδομαδιαίο μας διαιτολόγιο σχεδόν έχουμε καλύψει όλες μας τις ημέρες και όλα τα γεύματα.

Ας το κάνουμε σταδιακά. Φτιάχνουμε ένα πίνακα με μία στήλη για την κάθε μέρα της εβδομάδας. Η πρώτη στήλη θα γράφει τα γεύματα τα οποία θα πρέπει να είναι 4-5 μέσα στην ημέρα. 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και 1-2 ενδιάμεσα γευματίδια (σνακ) τα οποία μπορεί να είναι ανάμεσα στο πρωινό και το μεσημεριανό γεύμα (κολατσιό) και ανάμεσα στο μεσημεριανό και στο βραδινό γεύμα (απογευματινό).

Έχουμε πει ότι καταναλώνουμε κάθε μέρα 2 φρούτα, 2 σαλάτες και 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών. Τα τοποθετούμε μέσα στις ημέρες και το πρόγραμμά μας διαμορφώνεται ως εξής:

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα
ΚΟΛΑΤΣΙΟ	1 φρούτο	1 φρούτο Λίγο τυρί	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο Λίγο τυρί	1 φρούτο Λίγο τυρί	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 σαλάτα	1 σαλάτα	1 σαλάτα	1 σαλάτα	1 σαλάτα	1 σαλάτα	1 σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο
ΒΡΑΔΥ	Λίγο τυρί 1 σαλάτα	1 σαλάτα	1 σαλάτα 1 ποτήρι γάλα	Λίγο τυρί 1 σαλάτα	1 σαλάτα	1 σαλάτα	1 σαλάτα 1 ποτήρι γάλα



Αν προσθέσουμε το κοτόπουλο, το ψάρι, τα όσπρια και το κόκκινο κρέας στα κύρια γεύματα μαζί και με τις 2-3 μερίδες δημητριακών ανά ημέρα, τότε το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	1 ποτήρι γάλα και λίγα δημητριακά πρωινού	1 ποτήρι γάλα και 1 φέτα ψωμί με μέλι	1 ποτήρι γάλα και λίγα δημητριακά πρωινού	1 ποτήρι γάλα και 1 φέτα ψωμί με μέλι	1 ποτήρι γάλα και 1 φέτα ψωμί με ταχίνι	1 ποτήρι γάλα και λίγα δημητριακά πρωινού	1 ποτήρι γάλα και 1 φέτα ψωμί με ταχίνι
ΚΟΛΑΤΣΙΟ	1 φρούτο	1 φρούτο Λίγο τυρί και 1 κριτσίνι	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο Λίγο τυρί και 1 κριτσίνι	1 φρούτο Λίγο τυρί και 1 κριτσίνι	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα κοτόπουλο 1 σαλάτα 1 μερίδα πατάτες	1 μερίδα ψάρι 1 σαλάτα 1 μερίδα ρύζι	1 πιάτο όσπρια 1 σαλάτα 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα κοτόπουλο 1 σαλάτα 1 μερίδα ζυμαρικά	1 πιάτο όσπρια 1 σαλάτα 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα ψάρι 1 σαλάτα 1 μερίδα ρύζι	1 μερίδα κόκκινο κρέας 1 σαλάτα 1 μερίδα ζυμαρικά
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο	1 γιαούρτι 1 φρούτο
ΒΡΑΔΥ	Λίγο τυρί 1 σαλάτα 1 φέτα ψωμί	1 σαλάτα και 1 πατάτα (πατατο-σαλάτα)	1 σαλάτα 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι γάλα	½ μερίδα κοτόπουλο 1 σαλάτα 1 φέτα ψωμί	1 σαλάτα και 2 κριτσίνια	1 σαλάτα και 1 τοστ	1 σαλάτα 1 ποτήρι γάλα και λίγα δημητριακά πρωινού

Μπορούμε να προσθέσουμε ξηρούς καρπούς και ελιές σε ένα γεύμα και φυσικά το λάδι που χρησιμοποιούμε στη σαλάτα και στο μαγείρεμα καλό θα είναι να είναι ελαιόλαδο.

Το πρόγραμμα αυτό είναι ένα πολύ απλό σχεδιάγραμμα του πως μπορούμε να διαμορφώσουμε ένα εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής. Αν αρχίσουμε να κάνουμε αλλαγές στα αναγραφόμενα τρόφιμα με άλλα τρόφιμα από την ίδια ομάδα τροφίμων, θα προκύψει ένα πολύ πιο σύνθετο πρόγραμμα με μεγαλύτερη ποικιλία. Π.χ. όπου είναι γραμμένη η λέξη φρούτο μπορούμε να βάλουμε πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, αχλάδι κτλ. Αντί για σαλάτα μπορούμε να βάλουμε μαρούλι, μπρόκολο, λάχανο, ντομάτα, χόρτα κτλ. Επίσης μπορούμε να αντικαταστήσουμε το ρύζι με πατάτα ή ψωμί, τα ζυμαρικά με ρύζι ή πουρέ πατάτας κτλ. Καταλαβαίνει λοιπόν κανείς ότι μπορούμε εύκολα να φτιάξουμε ένα απλό σχεδιάγραμμα ενός εβδομαδιαίου προγράμματος τηρώντας τους κανόνες της μεσογειακής διατροφής και με αντικαταστάσεις των τροφίμων με τρόφιμα της ίδιας ομάδας να δημιουργηθεί μεγαλύτερη ποικιλία αλλά και αλλαγές στο κόστος του προγράμματος αυτού. Π.χ. αν αντί για πορτοκάλι βάλουμε παπάγια το κόστος θα αυξηθεί ή αν αντί για ζυμαρικά βάλουμε κινόα τότε και πάλι το κόστος θα είναι υψηλότερο.

Αντιλαμβάνεται λοιπόν κανείς ότι με ένα τέτοιο εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής έχουμε τη δυνατότητα να ακολουθήσουμε τις αρχές της μεσογειακής διατροφής και ταυτόχρονα με αντικαταστάσεις τροφίμων να ρυθμίσουμε και το συνολικό κόστος. Με αυτόν τον τρόπο είναι δυνατόν να φροντίσουμε την υγεία μας και να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων στο μέλλον, αλλά ταυτόχρονα να ελέγξουμε και τα οικονομικά μας.



Τίτλος: «Σχεδίαση ισορροπημένου εβδομαδιαίου διαιτολόγιου»
Συντ. ανάπτυξης & σχεδιασμού: Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη
Δημιουργία: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ