



Μεσογειακή διατροφή





ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λίπη, έλαια, γλυκά
Μικρότερη δυνατή χρήση

Γάλα, Γιαούρτι και Τυρί
2 με 3 μερίδες

Κρέας, πουλερικά,
ψάρια, όσπρια,
αβγά και ξηροί
καρποί
2 με 3 μερίδες

Λαχανικά
3 με 5 μερίδες

φρούτα
2 με 4 μερίδες

Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά
6 με 11 μερίδες



Τι ακριβώς είναι η Μεσογειακή διατροφή;

- **Η μεσογειακή διατροφή** είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα και ελάχιστο κρέας.
- Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: **το ελαιόλαδο** που είναι η κύρια πηγή λίπους και το **κρασί**.
- Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα
- Το κόκκινο κρέας καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα.

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΟΙ ΜΙΚΡΟΜΕΡΙΔΕΣ

2 μερίδες εσπεριόρου τον μήνα

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

1-2 φορές την εβδομάδα παραδοσιακά γλυκά (που καυτάλο ή Αναπαλις, όπως κανταίρι)

1-2 την εβδομάδα

2-3 μερίδες εσπεριόρου την εβδομάδα

1 κομμάτι (ή 100 γρ.) ελιάς ή ξηροί καρποί κα 2 πίστα όσπρια την εβδομάδα

2 μερίδες εσπεριόρου την εβδομάδα

2-3 μερίδες εσπεριόρου την εβδομάδα

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

2 μερίδες την ημέρα (1 μερίδα είναι 200 ml γάλα ή 30 γρ. τυρί ή 1 μερλό γαλοπούλα)

3 την ημέρα

3 κομμάτια φρέσκο ψωμί, 4 κομμάτια της οσπρίας δημητριακά κα 1,5 φλιτζάνι όμοιο ή ρυζό την ημέρα



Κρασί με μέτρο

- Έως 2 ποτηράκια την ημέρα οι γυναίκες
- Έως 3 ποτηράκια την ημέρα οι άντρες

Συστηματική γυμναστική



Πηγή: Ανάπτυξη Εθνική Επιστημονική Επιτροπή Υγείας, Υπουργείο Υγείας/ Διαιτολόγοι

Θυμηθείτε επίσης

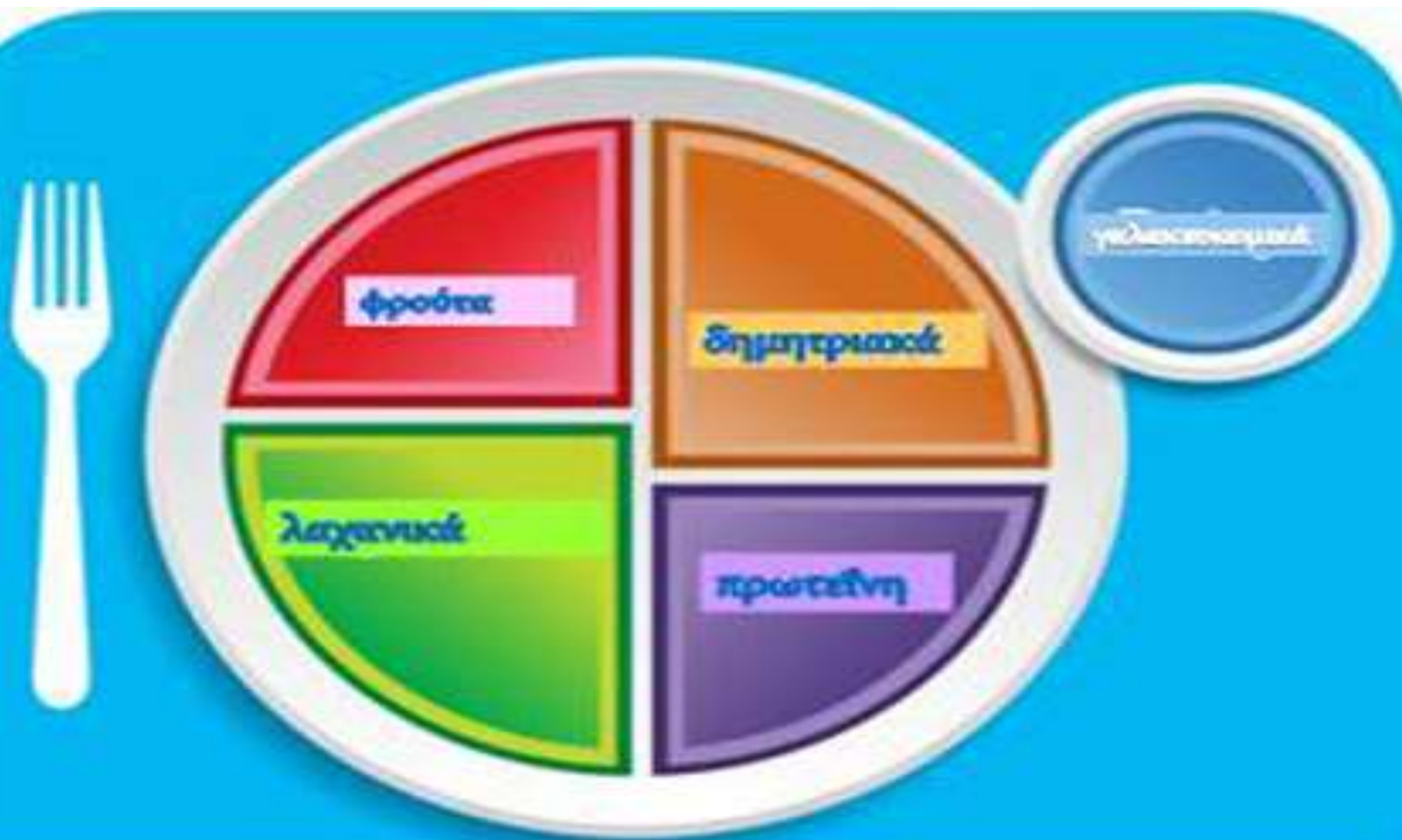
Πίνετε
αφθονο
νερό



Αποφεύγετε το
αλάτι, χρησιμο-
ποιείτε μυρωδικά
(ρίζη, βοσικό, θυμάρι,
κ.λπ.) στη θέση του



Τι μπορώ να κάνω για να είμαι
σίγουρος ότι τρώω σωστά



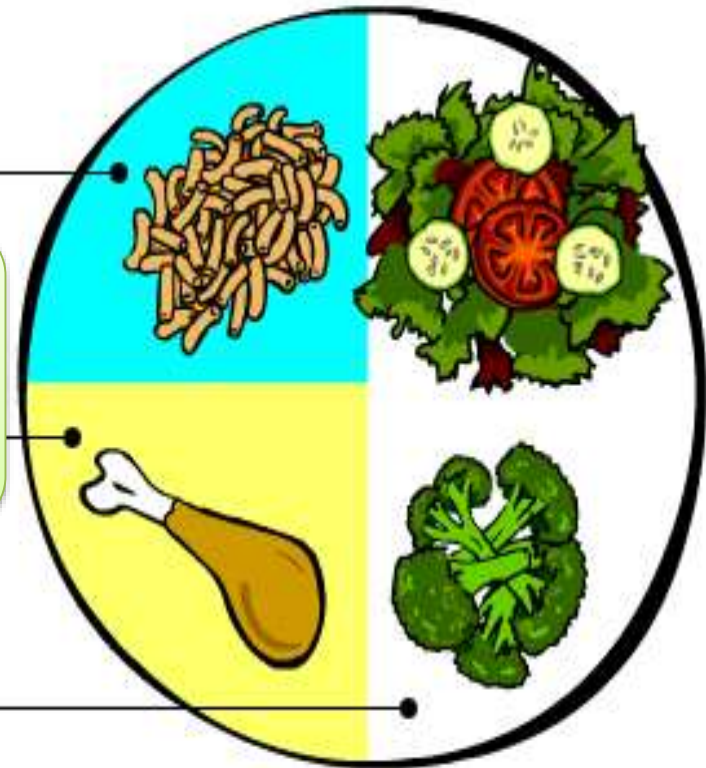
Μπορείς να το κάνεις με το σωστό πιάτο. Δες πως....

¼ πιάτου

Δημητριακά: μακαρόνια, πατάτα, ρύζι, ψωμί

¼ πιάτου Πρωτεΐνη: κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, αυγά, όσπρια

Γεμίστε το πιάτο σας με πολύχρωμα λαχανικά





Menu

Τετάρτη 20 Μαΐου 2015

Spaghetti aglio e olio
Γκρατέν με πράσο, ζαμπόν και πατάτες
Chocolate Chip Cookie Cake

Θα χρειαστείτε:

Spaghetti	Γάλα
Ελαιόλαδο	Ζωμό κότας
Σκόρδο	Δάφνη
Μπούκοβο	Πατάτες
Μαϊντανό	Κρυσταλλική ζάχαρη
Παρμεζάνα	Μαύρη ζάχαρη
Βούτυρο	Αυγά
Πράσα	Βανίλιες
Πανσέτα	Αλεύρι γ.ό.χ.
Μοσχοκάρυδο	Μπέικιν πάουτερ
Διάφορα είδη κουβερτούρας	Αλάτι





ΕΘΝΙΑ Α ΕΘΝΩΝ



ΣΥΝΤΑΞΕΙ ΜΕ
ΕΛΠΕΙ ΚΑΙ ΕΛΛΙΘΑΛΛΟ









Συνταγές
Της
Καρδιάς





Ελαιόλαδο με λιαστές ντομάτες

- 2 φλιτζάνια εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 6 λιαστές ντοματούλες ψιλοκομμένες(αγοράστε μικρές ντομάτες τύπου Σαντορίνης κατά προτίμηση).
- 2 κουταλιές της σούπας κάππαρη
- Σκουπίζετε τις ντομάτες μ' ένα μαλακό, βαμβακερό πανί και τις κόβετε στη μέση, ή στα τέσσερα, αν είναι πολύ μεγάλες. Τοποθετείτε τις ντομάτες πάνω σε μια ξύλινη επιφάνια, ή πάνω σ' ένα ψάθινο πλέγμα. Τις πασπαλίζετε με άφθονο χοντρό αλάτι, τις σκεπάζετε μ' ένα τουλουπάνι και τις αφήνετε στον ήλιο, μέχρι να συρρικνωθούν και να χάσουν όλα τα υγρά τους. Το βράδυ, καλό είναι να βάζετε τις ντομάτες μέσα, ώστε να μη μαλακώσουν από την υγρασία της νύχτας. Ανάλογα με την ηλιοφάνεια και το μέγεθος της ντομάτας θα χρειαστείτε 8-12 ημέρες. Τοποθετείτε σε βάζο εναλλάξ μια στρώση ντομάτες, μια κάππαρη και γεμίζετε με ελαιόλαδο. Κλείνετε καλά και φυλάγετε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για 2 εβδομάδες πριν το χρησιμοποιήσετε.

•

Ελαιόλαδο με καυτερές πιπεριές

Για σαλάτες, βραστά λαχανικά ή ψητά κρέατα στη σχάρα θα χρησιμοποιήσετε αυτή την εκδοχή του πικάντικου ελαιόλαδου.

Συστατικά:

- 2 φλιτζάνια εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
 - 2 ξηρές κόκκινες καυτερές πιπεριές
 - 1 πράσινη φρέσκια καυτερή πιπεριά.
-
- Σε ένα μπουκάλι με φαρδύ στόμιο τοποθετήστε τις πιπεριές, αφού τις πιέσετε και τις τρίψετε ελαφρά στις παλάμες σας. Γεμίζετε με το ελαιόλαδο, κλείνετε καλά και φυλάτε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για 2-3 εβδομάδες. Διατηρείται για 3-4 μήνες.

Ελαιόλαδο πέντε γεύσεων

- Περιχύστε με το ελαιόλαδο αυτό βραστές πατάτες, ψητό μοσχάρι ή χοιρινό. Ακόμη κρίθινα παξιμάδια και τυρί φέτα ψητή σε φούρνο.

Συστατικά:

- 4 φλιτζάνια παρθένο ελαιόλαδο
 - 1 κλαράκι φρέσκο δενδρολίβανο
 - 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού θυμάρι
 - 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
 - 3 φυλλαράκια φρέσκο δυόσμο
 - 4 φυλλαράκια φρέσκο βασιλικό
 - 1 κουταλιά της σούπας χοντρό αλάτι.
-
- Σκουπίζετε τα αρωματικά χορταρικά με μια βαμβακερή πετσέτα κουζίνας, χωρίς να τα πλύνετε καθόλου. Τα αδειάζετε σε ένα πέτρινο γουδί και τα κοπανάτε πολύ ελαφρά 2-3 φορές για να "βγάλουν" το άρωμά τους. Βάζετε τα αρωματικά χορταρικά σε ένα γυάλινο μπουκάλι καθαρό και τελείως στεγνό. Προσθέστε το ελαιόλαδο και κλείστε το ερμητικά. Τοποθετείτε το μπουκάλι σε σκοτεινό και δροσερό μέρος για 3 εβδομάδες. Στο διάστημα αυτό, το ανακινείτε 2-3 φορές. Σουρώνετε το ελαιόλαδο και το μεταγγίζετε σε ένα καθαρό μπουκάλι. Πετάτε τα αρωματικά χορταρικά.