

# ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Πως θα το πετύχεις



**ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ**  
Διαιτολόγος Διατροφολόγος, M.Sc.

**Diaitologos**



# 14 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΟΥ

Η αύξηση του σωματικού βάρους ενδιαφέρει πολλά άτομα, παρόλο που συχνά παραμελούμε να το αναδείξουμε, μιας και η πιο συχνή «έγνοια» είναι η αντιμετώπιση του υπερβάλλοντος βάρους.

*Δεν πρέπει, όμως, να ξεχνάμε, ότι το πώς θα αυξησει κάποιος το βάρος του και πώς θα διατηρήσει έναν υγιή δείκτη μάζας σώματος είναι, εξίσου, σημαντικά!*

Καλή Ανάγνωση

*Γιάννης Παπαχρήστος*



## ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Για να πετύχεις αύξηση της σωματικής μάζας, η πλάστιγγα του **θερμιδικού ισοζυγίου** θα πρέπει να στραφεί στις θετικές τιμές, μέσω κατανάλωσης θερμιδικά πυκνών τροφίμων.

Μέσω της προσθήκης ορισμένων τροφών που θα σου προτείνω παρακάτω στο καθημερινό σου διατροφικό πλάνο μπορείς να “προμοτάρεις” την προσπάθειά σου για αύξηση βάρους με **εύκολο** και **ισορροπημένο** τρόπο.

Ευθύς αμέσως, πάμε να δούμε τα τρόφιμα που μπορούν να σε βοηθήσουν να πετύχεις το στόχο σου.





# 1

## ΓΑΛΑ

Το γάλα, μια από τις θρεπτικότερες τροφές, χρησιμοποιείται δεκαετίες τώρα ως βοηθός της προσπάθειας για την αύξηση του βάρους και της μυϊκής μάζας.

### Ο λόγος;

Παρέχει μια καλή ισορροπία πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λίπους και είναι, ακόμη, πηγή βιταμινών και μετάλλων (με πιο διάσημο φυσικά το ασβέστιο).

Μιας και παρέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας (καζεΐνη και πρωτεΐνη ορού γάλακτος), είναι πολύ χρήσιμο σε όσους προσπαθούν να αυξήσουν τη μυϊκή τους μάζα, όταν συνδυαστεί με την άσκηση.

Δοκίμασε να πίνεις περίπου ένα ή δύο ποτήρια γάλα την ημέρα σε κάποιο κύριο ή σε ένα ενδιάμεσο γεύμα, καθώς και πριν ή μετά από την άσκηση, εάν αθλείσαι.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΓΑΛΑ

- Smoothie με γάλα + 1 μπανάνα + 1 φυσικοβούτυρο + μέλι + λίγο κακάο
- Smoothie με γάλα + σπανάκι + αβοκάντο + μπανάνα + λιναρόσπορος + μέλι
- Overnight oats με γάλα + βρώμη + φρέσκα φρούτα + μέλι + ξηροί καρποί



# 2

## ΠΛΗΡΕΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Προερχόμενο από το γάλα, το πλήρες γιαούρτι έχει, παρομοίως, ένα εξαιρετικό θρεπτικό προφίλ, όντας καλή πηγή πρωτεΐνης, βιταμινών του **σμπλέγματος Β**, **φωσφόρου** και **ασβεστίου**.

Συγκριτικά με το γάλα, το γιαούρτι σου παρέχει επιπλέον οφέλη, που οφείλονται κατά ένα μεγάλο μέρος στο γεγονός ότι περιέχει **προβιοτικά**, που επιδρούν ευεργετικά με πολλούς τρόπους στην υγεία του εντέρου, του ανοσοποιητικού συστήματος και γενικότερα στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού.

Τα κυρίαρχα προβιοτικά του γιαουρτιού με αυτές τις δράσεις είναι οι γαλακτοβάκιλλοι και τα βακτήρια του γένους *Bifidus*.

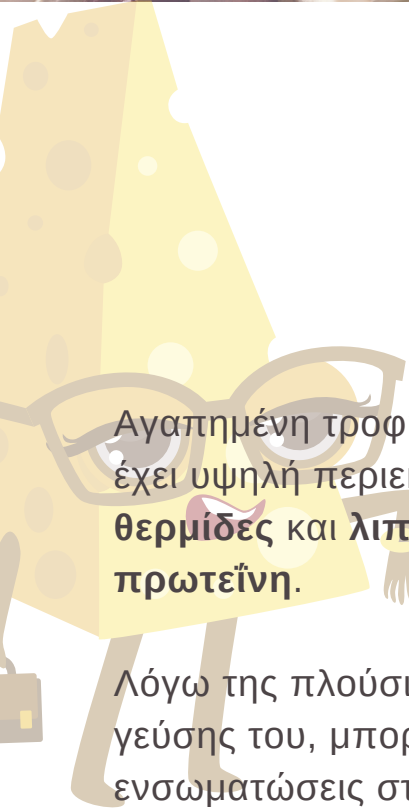
### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

- Γιαούρτι + φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς + σπόρους + μέλι + granola + νιφάδες καρύδας
- Μους σοκολάτας με φυστικοβούτυρο: Γιαούρτι + κακάο + φυστικοβούτυρο ή οποιοδήποτε βούτυρο ξηρών καρπών + στέβια
- Smoothie με γιαούρτι + φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα + πάγο + βρώμη + ξηρούς καρπούς



# 3

## ΤΥΡΙ



Αγαπημένη τροφή πολλών, το τυρί έχει υψηλή περιεκτικότητα σε **θερμίδες** και **λιπαρά**, αλλά και σε **πρωτεΐνη**.

Λόγω της πλούσιας και φίνας γεύσης του, μπορείς να το ενσωματώσεις στα περισσότερα πιάτα και να προσθέσεις εύκολα αρκετές επιπλέον θερμίδες.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΤΥΡΙ

- Τυρί κρέμα πάνω σε κράκερ ή ψωμί ολικής άλεσης + καπνιστό σολομό + ψιλοκομμένη τομάτα + κάπαρη + ελαιόλαδο
- Ελληνικά «τάκος»: Φέτα μέσα σε πίτα + τομάτα + αγγούρι + κρεμμύδι + ελαιόλαδο
- Τοστ με διπλό ή και τριπλό τυρί για περισσότερες θερμίδες



# 4

## Α Β Γ Ο

Το αβγό είναι η λατρεία των αθλητικών τύπων, αφού προμηθεύει τον οργανισμό με έναν εξαιρετικό συνδυασμό **πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας** και **καλών λιπαρών!**

Τα αβγά περιέχουν μεγάλες ποσότητες **λευκίνης**, ένα αμινοξύ, το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την αύξηση της μυϊκής μάζας. Επίσης, οι **βιταμίνες του συμπλέγματος Β** είναι εξαιρετικά σημαντικές για μια ποικιλία διεργασιών στο σώμα σου.

Εφόσον δε συντρέχει λόγος περιορισμού, μπορείς να τρως καθημερινά αυγό.

Είναι, επίσης, πολύ σημαντικό να **τρως ολόκληρο το αβγό**, μαζί με τον κρόκο, στον οποίο βρίσκονται σχεδόν όλα τα ευεργετικά θρεπτικά συστατικά του αυγού.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΑΒΓΟ

- Ομελέτα με αβγά και ασπράδια + τυρί + λαχανικά + ελαιόλαδο + ψωμί ολικής άλεσης
- Ρολάκι αβγού + αβοκάντο + τυρί κρέμα + ντομάτα + ελαιόλαδο
- Pancakes με βρώμη, αβγό και μπανάνα σερβιρισμένα με μέλι + ταχίνι



# 5



## ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Το κόκκινο κρέας είναι ένα από τα καλύτερα τρόφιμα για την **αύξηση μυϊκής μάζας**. Οι πιο λιπαρές επιλογές κρεάτων παρέχουν περισσότερες θερμίδες, οι οποίες μπορούν να σε βοηθήσουν να κερδίσεις βάρος.

Για παράδειγμα, ανά 170 g μπριζόλας περιέχονται περίπου 3 γραμμάρια **λευκίνης**, η οποία είναι το βασικό αμινοξύ που χρειάζεται το σώμα σου για να διεγείρει τη σύνθεση των μυϊκών πρωτεϊνών και του μυϊκού ιστού.

Επιπροσθέτως, το κόκκινο κρέας είναι μια από τις καλύτερες διαιτητικές πηγές **κρεατίνης**, η οποία είναι από τα πιο δημοφιλή

συμπληρώματα για αθλητές.

### ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Υπάρχουν πάρα πολλοί τρόποι να μαγειρέψεις το κρέας, οι οποίοι έχουν διαφορετική επίδραση στα οργανοληπτικά και θρεπτικά του χαρακτηριστικά

- Ψητό κρέας στο φούρνο: το ψητό κρέας έχει ελάχιστες απώλειες σε βιταμίνες. Σερβίροντας το κρέας μαζί με το ζωμό του, το ενισχύεις, ακόμη περισσότερο, γευστικά και από άποψη υδατοδιαλυτών βιταμινών.
- Κρέας ποσέ, σιγοβρασμένο ή στην κατσαρόλα: επίσης ένας υγιεινός τρόπος μαγειρέματος του κρέατος
- Τηγανιτό κρέας: επειδή αυτός ο τρόπος γίνεται σε υψηλές θερμοκρασίες για λίγη διάρκεια, το κρέας παραμένει τρυφερό, εύγευστο και διατηρεί πολλά θρεπτικά συστατικά. Καλό είναι να το μαρινάρεις με μείγματα μπαχαρικών και βοτάνων πλούσιων σε αντιοξειδωτικά.





# 6

## ΣΟΛΟΜΟΣ ΚΑΙ ΛΙΠΑΡΑ ΨΑΡΙΑ

Όπως και το κρέας, ο σολομός και τα λιπαρά ψάρια αποτελούν εξαιρετικές πηγές **πρωτεϊνών** και περιέχουν **καλά λιπαρά**.

Ανάμεσα σε όλα τα θρεπτικά συστατικά που παρέχουν ο σολομός και τα λιπαρά ψάρια, τα **ω-3 λιπαρά οξέα** είναι από τα πιο σημαντικά και γνωστά. Προσφέρουν πολλά οφέλη για την υγεία σου και την πρόληψη εμφάνισης ασθενειών.

Μόνο ένα φιλέτο σολομού 170 γραμμαρίων παρέχει περίπου 350 θερμίδες και 4 γραμμάρια ω-3 λιπαρών οξέων. Η ίδια μερίδα περιέχει και 34 γραμμάρια πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής

αξίας, συμβάλλοντας στην **ανάπτυξη μυών** και στη **αύξηση του βάρους**.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΣΟΛΟΜΟ

Ο σολομός είναι νοστιμότατος όπως και να τον επεξεργαστείς: στον ατμό, σοτέ, ψητός, στο γκριλ, ή ποσέ. Μπορείς επίσης να δοκιμάσεις καπνιστό σολομό ή ακόμη και να φας ωμό (μαριναρισμένο) σολομό σε σούσι και σασίμι. Διάφοροι συνδυασμοί είναι οι εξής:

- Σολομός στο φούρνο με πορτοκάλι, κουρκουμά και ελαιόλαδο + κινόα + ψητά λαχανικά + ψωμί ολικής άλεσης
- Σαλάτα με σολομό + πράσινα φυλλώδη λαχανικά + σπαράγγια + λίγο πλήρες ελληνικό γιαούρτι και μαγιονέζα.
- Τυρί κρέμα σε ψωμί ολικής αλέσεως ή κράκερ + καπνιστό σολομό. Συμπληρώνεις αν θες με αγγούρι, φέτες ντομάτας ή κάπαρη.



# 7

## ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Οι ξηροί καρποί και τα βούτυρα που παράγονται από αυτούς είναι μια εξαιρετική επιλογή αν θέλεις να αυξήσεις το βάρος σου. Μόνο μια μικρή χούφτα αμύγδαλα περιέχει πάνω από **7 γραμμάρια πρωτεΐνης** και **18 γραμμάρια καλών λιπαρών**.

Επειδή είναι **πολύ πυκνά σε θερμίδες**, μόνο δύο χούφτες την ημέρα μπορούν να αυξήσουν το θερμιδικό περιεχόμενο του γεύματος.

Τα βούτυρα ξηρών καρπών (φιστίκι, αμύγδαλο, φιστίκι Αιγίνης, κλπ) μπορούν επίσης να προστεθούν σε μια ποικιλία

από σνακ ή πιάτα, όπως smoothies, γιαούρτια και πολλά άλλα.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΥΣ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

- Φρυγανιές ολικής άλεσης με βούτυρο αμυγδάλου + μαρμελάδα ή μέλι + σπόρους
- Φρούτο + φυστικοβούτυρο + μέλι
- Χυλός βρώμης με γάλα + φρούτα + ξηρούς καρπούς + μέλι + κανέλα





# 8

## ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένα πεντανόστιμο σνακ υψηλής θερμιδικής αξίας που παρέχει επίσης **αντιοξειδωτικά** και **μικροθρεπτικά συστατικά**.

Περιέχουν πολλές **φυτικές ίνες** και οι περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα παραμένουν άθικτες, ακόμη και μετά την αποξήρανση!

Οι επιλογές είναι αμέτρητες. Μπορείς να εμπλουτίσεις την καθημερινότητά σου με **χουρμάδες**, οι οποίοι είναι καλές πηγές καλές πηγές καλίου, μαγνησίου, χαλκού, μαγγανίου, σιδήρου και βιταμίνης Β6.

Τα **αποξηραμένα δαμάσκηνα** είναι πλούσια σε βιταμίνη Κ και κάλιο, και είναι γνωστά για την ικανότητά τους να ανακουφίζουν από τη δυσκοιλιότητα.

Τα **αποξηραμένα βερίκοκα** είναι πηγές βιταμινών Α, Ε, βήτα-καροτίνης, λουτεΐνης και ζεαξανθίνης - τριών φυτικών χρωστικών που βοηθούν την υγεία των ματιών.





Οι **σταφίδες** είναι επίσης μια καλή πηγή καλίου, σιδήρου, χαλκού, μαγγανίου, μαγνησίου και πολλών βιταμινών Β. Η προσθήκη σταφίδων και σουλτανίνων στη διατροφή σου είναι ένας εύκολος τρόπος για να αυξήσεις την πρόσληψη θερμίδων. Έχουν υπέροχη γεύση και συνδυάζονται καλά με ξηρούς καρπούς, γιαούρτι, τυριά, σαλάτες και πλιγούρι βρώμης.

Δοκίμασε να συνδυάσεις μερικά αποξηραμένα φρούτα με μια πηγή πρωτεΐνης, όπως τα γαλακτοκομικά, και απόλαυσε ένα

μείγμα από καλά λιπαρά, πρωτεΐνες και άλλα βασικά θρεπτικά συστατικά.

## **ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ**

- Σπιτικά μπισκότα βρώμης με σταφίδες, φιστικοβούτυρο και μπανάνα
- Σπιτικές μπάρες δημητριακών με αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς
- Energy balls με βασιλικούς χουρμάδες + καρύδα + μέλι + κακάο + ξηρούς καρπούς



# 9

## Μ Π Α Ν Α Ν Α

Οι μπανάνες είναι μια εξαιρετική επιλογή αν θέλεις να αυξήσεις το βάρος σου. Δεν είναι μόνο θρεπτικές αλλά και μια εξαιρετική πηγή **υδατανθράκων** και **θερμίδων**.

Μία μπανάνα μεσαίου μεγέθους (118 γραμμαρίων) περιέχει περίπου 105 θερμίδες.

Οι μπανάνες είναι ένα βολικό σνακ που μπορείς να μεταφέρεις εύκολα μαζί σου και μπορούν να προστεθούν σε **βρώμη** ή **smoothies** φτιαγμένα με άλλα συστατικά υψηλών θερμίδων, όπως βούτυρο καρπών ή γιαούρτι πλήρες σε λιπαρά, για να σε βοηθήσουν να αυξήσεις το βάρος σου.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΜΠΑΝΑΝΑ

- Τοστ με ταχίни με κακάο + μπανάνα
- Ρολάκι αυγού με μπανάνα + φυστικοβούτυρο
- Banana bread + καρύδια + κανέλα + μαύρη σοκολάτα





# 10

## ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Οι πατάτες και άλλα αμυλούχα τρόφιμα (κολοκύθα, ρίζες, παντζάρι, καλαμπόκι, φασόλια, όσπρια) είναι ένας πολύ **εύκολος** και **οικονομικός τρόπος** για να προσθέσεις επιπλέον θερμίδες και αυξάνουν επίσης τα αποθέματα **γλυκογόνου** των μυών σου.

Το γλυκογόνο είναι το κυρίαρχο **“καύσιμο”** του οργανισμού. Πολλές από αυτές τις πηγές υδατανθράκων παρέχουν επίσης σημαντικά θρεπτικά συστατικά και **φυτικές ίνες**, καθώς και ανθεκτικό άμυλο, τα οποία συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- **«Τοστ» γλυκοπατάτας:** φρυγανίζεις φέτες γλυκοπατάτας που μπορείς να τις ταιριάξεις είτε με γλυκά είτε με αλμυρά υλικά, για παράδειγμα με αυγό + αβοκάντο ή φυστικοβούτυρο + μπανάνα.
- Σούπα βελουτέ με κόκκινες φακές + γλυκοπατάτα + καρότο + σπιτικά κρουτόν ολικής άλεσης
- Σαλάτα με πατζάρια + ξηρούς καρπούς + γιαούρτι + ξινόμηλο



# 11

## ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

Τα δημητριακά είναι μια εξαιρετική πηγή υδατανθράκων, θερμίδων και θρεπτικών συστατικών. Τα δημητριακά με βάση τα **σιτηρά** και η **βρώμη** περιέχουν ευεργετικά θρεπτικά συστατικά όπως διαιτητικές ίνες και αντιοξειδωτικά.

Καλό είναι να αποφύγεις τα επεξεργασμένα δημητριακά εξαιτίας της υψηλής τους περιεκτικότητας σε **απλά σάκχαρα** και λόγω της χαμηλότερης περιεκτικότητάς τους σε **βιταμίνες** και **φυτικές ίνες**.

Από την άλλη, τα δημητριακά μπορείς να τα απολαύσεις και σε **μορφή μπάρας**, που μπορεί να είναι ένα υπέροχο σνακ όταν βρίσκεσαι στο δρόμο.

Είναι, επίσης, μια καλή επιλογή **πριν ή μετά από μια προπόνηση**, καθώς περιέχουν ένα μείγμα απλών και σύνθετων υδατανθράκων. Αυτό είναι ένα σνακ που υπάρχει και συσκευασμένο, αλλά μπορείς να το φτιάξεις και στο σπίτι ή να το προμηθευτείς και από ένα φούρνο, όταν είσαι έξω.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ

- Μακαρονοσαλάτα με ζυμαρικά ολικής άλεσης + λαχανικά + αρακά + καλαμπόκι + τυρί κρέμα
- Ταμπουλέ με πλιγούρι ολικής άλεση + τόνο ή κοτόπουλο
- Σπιτική γκρανόλα με βρώμη + υλικά της επιλογής σου, όπως αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς, μέλι, ινδοκάρυδο κ.ά.



## ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Η σοκολάτα υγείας παρέχει πληθώρα αντιοξειδωτικών και οφέλη για την υγεία. Συνήθως, συνίσταται η **μαύρη σοκολάτα** με περιεκτικότητα κακάο τουλάχιστον 70%.

Όπως και άλλες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, η μαύρη σοκολάτα έχει **υψηλή θερμιδική πυκνότητα**, που σημαίνει ότι είναι πολύ εύκολο να πάρεις πολλές θερμίδες από αυτήν σε μικρή ποσότητα.

Κάθε σοκολάτα των 100 γραμμαρίων έχει περίπου 550 θερμίδες και είναι γεμάτη με **μικροθρεπτικά συστατικά** και ενώσεις που προάγουν

την υγεία, συμπεριλαμβανομένων **διαιτητικών ινών, μαγνησίου** και **αντιοξειδωτικών**.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

- Smoothie με μαύρη σοκολάτα + γάλα + φρούτα + βούτυρα ξηρών καρπών
- Διακόσμηση και ενίσχυση φρουτοσαλάτας με μικρά κομματάκια σοκολάτας
- Προσθήκη ξυσμάτων σοκολάτας στα δημητριακά πρωινού σου μαζί με γάλα





## ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Τα αβοκάντο είναι από τις πλέον εξαιρετικές **πηγές ακόρεστου λίπους**. Σε αντίθεση με άλλα φρούτα, τα αβοκάντο είναι αρκετά πυκνά σε θερμίδες και ως εκ τούτου σε βοηθά να αυξήσεις το βάρος σου.

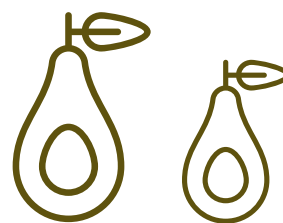
Ένα μεγάλο αβοκάντο παρέχει περίπου 322 θερμίδες, 29 γραμμάρια λίπους και 17 γραμμάρια ινών. Τα αβοκάντο έχουν επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε **βιταμίνες** και **μέταλλα**, όπως κάλιο και βιταμίνες Κ, C, παντοθενικό οξύ και πυριδοξίνη.

Δοκίμασε να προσθέσεις αβοκάντο **στα κύρια γεύματά σου** και άλλα πιάτα, όπως ομελέτες ή σάντουιτς

μαζί με μια πηγή πρωτεΐνης όπως το αβγό, και σε ιδέες-πιάτα εμπνευσμένα από την έθνικ κουζίνα, όπως το σούσι και τα μεξικάνικα πιάτα.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

- Scrambled eggs με αβοκάντο + τυρί + ντομάτα + κρεμμύδι + ελαιόλαδο
- Γουακαμόλε
- Σαλάτα με πράσινα λαχανικά, αβοκάντο, ντομάτα, τυρί, καλαμπόκι και παξιμαδάκια ολικής άλεσης





## ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

Τα λίπη και έλαια είναι μερικά από τα πιο πυκνά σε θερμίδες τρόφιμα στον πλανήτη.

Απλά προσθέτοντας μια κουταλιά της σούπας λάδι σε σάλτσες, σαλάτες και κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος μπορείς να προσθέσεις **γρήγορα 135 θερμίδες**.

Συνήθως επιλέγονται για αυτούς τους σκοπούς φυτικά έλαια, με πρωταγωνιστές φυσικά το **έξτρα παρθένο ελαιόλαδο** (ιδανικό για μαγείρεμα), **λάδι αβοκάντο** και **λάδι καρύδας**.

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

- Μπορείς να φας τα λαχανικά σου, αντί για ωμά, ψητά στο φούρνο με κάποιο έλαιο, ιδανικά ελαιόλαδο
- Τσιπς τορτίγιας ολικής άλεσης με μπαχαρικά (π.χ. πάπρικα, ρίγανη) + ελαιόλαδο
- Μπορείς να φτιάξεις το δικό σου αρωματικό ελαιόλαδο με βότανα και μπαχαρικά

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



- Gomes, A. M. P. and Malcata, F. X. (1999) 'Bifidobacterium spp. and Lactobacillus acidophilus: biological, biochemical, technological and therapeutical properties relevant for use as probiotics', Trends in Food Science & Technology, 10(4), pp. 139–157. doi: [https://doi.org/10.1016/S0924-2244\(99\)00033-3](https://doi.org/10.1016/S0924-2244(99)00033-3).
- Greatist. 2021. 29 Sandwich Recipes That Are the Best Things Between Sliced Bread. [online] Available at: <https://greatist.com/eat/new-healthy-sandwich-recipes#Wraps-and-Pockets> [Accessed 6 June 2021].
- Guyonnet, D. et al. (2007) 'Effect of a fermented milk containing Bifidobacterium animalis DN-173 010 on the health-related quality of life and symptoms in irritable bowel syndrome in adults in primary care: a multicentre, randomized, double-blind, controlled trial.', Alimentary pharmacology & therapeutics. England, 26(3), pp. 475–486. doi: 10.1111/j.1365-2036.2007.03362.x.
- Healthline. 2021. Yogurt 101: Nutrition Facts and Health Benefits. [online] Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/foods/yogurt> [Accessed 6 June 2021].
- Healthline. 2021. 26 Foods That Help You Build Lean Muscle. [online] Available at: [https://www.healthline.com/nutrition/26-muscle-building-foods#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_3](https://www.healthline.com/nutrition/26-muscle-building-foods#TOC_TITLE_HDR_3) [Accessed 6 June 2021].
- Healthline. 2021. 11 Healthy, High-Calorie Fruits to Help You Gain Weight. [online] Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/high-calorie-fruits> [Accessed 6 June 2021].
- Healthline. 2021. The 18 Best Healthy Foods to Gain Weight Fast. [online] Available at: [https://www.healthline.com/nutrition/18-foods-to-gain-weight#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_16](https://www.healthline.com/nutrition/18-foods-to-gain-weight#TOC_TITLE_HDR_16) [Accessed 6 June 2021].



## ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

Εάν επιθυμείς να αυξήσεις το σωματικό βάρος και τη μυϊκή σου μάζα, δεν έχεις παρά να εμπλουτίσεις το καθημερινό σου διαιτολόγιο με αυτά τα τρόφιμα που σου προτείνω.

***Και να μην ξεχνάς*** όποιο διατροφικό στόχο και να θέσεις, μπορείς να τον πετύχεις στο πλαίσιο πάντα μιας ισορροπημένης διατροφής, που περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων.

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 19-21  
ΑΘΗΝΑ, ΠΑΓΚΡΑΤΙ, 11633

210-7561853  
info@daitologos.com  
[www.daitologos.com](http://www.daitologos.com)

### SOCIAL

