



## 6 ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ  
Διαιτολόγος Διατροφολόγος, MSc



Γεια σου

## ΕΙΜΑΙ Ο ΠΑΡΗΣ

Έχεις κάνει το βασικό σου γεύμα κάποιες ώρες πριν και η πείνα έχει αρχίσει να γίνεται αισθητή στο στομάχι σου. Τι χρειάζεσαι; Ένα **σνακ**, που θα σου κόψει την όρεξη και **θα σε χορτάσει**, μέχρι το επόμενο γεύμα. Ιδανικό συστατικό για να **νιώσεις κορεσμό**, χωρίς να φας μεγάλη ποσότητα, η αγαπημένη μας **πρωτεΐνη**! Έρχεται σε αντίθεση με τα συνηθισμένα σνακ, που είναι πλούσια σε επεξεργασμένους υδατάνθρακες και ζάχαρη και σε κάνουν να θες να φας περισσότερο.

Επιπλέον, **αν γυμνάζεσαι**, ένα πρωτεϊνούχο σνακ θα ενισχύσει τις αποθήκες πρωτεΐνης για να αποκατασταθούν οι μύες σου μετά την προπόνηση.

Σε αυτό το e-book, λοιπόν, **θα βρεις 6 σνακ**, από το πιο απλό έως το πιο εναλλακτικό, ώστε να έχεις γρήγορες και εύκολες επιλογές, για να λάβεις την πρωτεΐνη που χρειάζεσαι!

Βρείτε με

[WEBSITE](#)

[SOCIAL MEDIA](#)





# ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Δεν υπάρχει πιο υγιεινό και θρεπτικό σνακ, από το στραγγιστό γιαούρτι.

Ένα κεσεδάκι 200 γραμμαρίων περιέχει περίπου **20 γραμμάρια πρωτεΐνης**. Το γιαούρτι είναι μια εξαιρετική βάση για να δημιουργήσεις, καθώς ταιριάζει με **φρούτα, ξηρούς καρπούς και δημητριακά**.

Βάλε, λοιπόν, τη φαντασία σου να δουλέψει και πρόσθεσε τα αγαπημένα σου υλικά.

Φρόντισε να βάλεις ισορροπημένες ποσότητες, για να μην ξεφύγεις σε θερμίδες. Μια ιδέα για να αυξήσεις, ακόμη, περισσότερο την πρωτεΐνη είναι να συνδυάσεις το γιαούρτι σου με **25-30 γρ. γκρανόλα**.

Ο συνδυασμός της πρωτεΐνης με τις φυτικές ίνες θα σε κρατήσουν χορτάτο για περισσότερη ώρα!



# ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

Ένας γευστικός θησαυρός, που τα τελευταία χρόνια έχει κατακλύσει κουζίνες και super markets.

Εκτός από την ωραία του γεύση, το φυστικοβούτυρο είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη, με **4 γραμμάρια πρωτεΐνης** ανά κουταλιά της σούπας (32 γραμμάρια).

Θα σε κάνει να αισθανθείς κορεσμένο και μάλιστα έχει αποδειχθεί ότι προάγει το **αίσθημα της πληρότητας**, όταν καταναλώνεται μεταξύ των γευμάτων.

Μπορείς να το συνδυάσεις με φρούτα, όπως η μπανάνα και το μήλο ή να το αλείψεις σε μια φέτα πολύσπορου ψωμιού.

Στο εμπόριο θα βρεις διάφορα brands, καλύτερα να επιλέξεις αυτό, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, για να αποφύγεις τις έξτρα θερμίδες.





# ΧΟΥΜΟΥΣ

Το χούμους φτιάχνεται από μαγειρεμένα και **πολτοποιημένα ρε-βίθια που αναμιγνύονται με ταχίνι ή ελαιόλαδο** και στη συνέχεια χρησιμοποιούνται σαν ντιπ.

Μπορείς να φτιάξεις το δικό σου ή να το προμηθευτείς από το εμπόριο. Μια μερίδα 1/3 φλιτζανιού (82 γραμμάρια) **περιέχει 4 γραμμάρια πρωτεΐνης.**

Το ανατολίτικο αυτό άλειμμα μπορεί να συνδυαστεί άψογα με λωρίδες λαχανικών.

Αν είσαι όλη τη μέρα, εκτός σπιτιού, απλά βάλε σε ένα βαζάκι χούμους και πρόσθεσε από πάνω μερικά καρότα και αγγούρια σε sticks.

Εκείνη τη δύσκολη ώρα, που το στομάχι σου θα γουργουρίζει, το βαζάκι αυτό θα είναι ο “από μηχανής θεός” σου. Εναλλακτικά, χρησιμοποίησε **το χούμους σαν βάση στις τορτίγιες σου.**





# ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΙ

Τα γνωστά πασατέμπο είναι το σνακ του τσιμπολογήματος, που σου προσδίδει πολλά οφέλη.

Περίπου 28 γραμμάρια καθαρισμένοι κολοκυθόσποροι περιέχουν **8,5 γραμμάρια πρωτεΐνης**, καθώς και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών, μαγνησίου, ψευδαργύρου και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων.

Παρέχουν, επίσης, αντιοξειδωτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένης της **βιταμίνης Ε** και των **καροτενοειδών**.

Μάλιστα, οι κολοκυθόσποροι φαίνεται να είναι ωφέλιμοι και για την καρδιά σου.

Αν δε θέλεις να τους φας σκέτους, μπορείς να τους **προσθέσεις στο γιαούρτι σου ή σαν γαρνίρισμα, πάνω από τη φρουτοσαλάτα σου.**

Θα σου δώσουν τα θρεπτικά συστατικά και την έξτρα υφή, που χρειάζεσαι.





# ΨΗΤΑ ΡΕΒΙΘΙΑ

Αγαπάμε τα ρεβίθια, όπως καταλαβαίνεις! Και πώς να μην, αφού είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών.

Μια μερίδα, περίπου μισό φλιτζάνι (82 γραμμάρια) περιέχει **7,5 γραμμάρια πρωτεΐνης** και **6 γραμμάρια φυτικών ινών**, σου παρέχει επίσης σχεδόν όλες τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεσαι.

Είναι πλούσια σε **φυλλικό οξύ**, **σίδηρο**, **μαγνήσιο**, **φώσφορο**, **χαλκό** και **μαγγάνιο**.

Καλά, όλα αυτά, αλλά πώς τα ρεβίθια θα γίνουν το σνακ και όχι το μεσημεριανό σου γεύμα.

Απλά χρειάζεται να προσθέσεις τα αγαπημένα σου μπαχαρικά, όπως **πάπρικα**, **ρίγανη**, **κάρυ** ή **σκόνη σκόρδου** και **ελαιόλαδο** και να τα ψήσεις στο φούρνο, έως ότου συρρικνωθούν λίγο.



# MUFFINS ΜΕ ΑΥΓΟ

Πώς θα μπορούσε να λείπει το αυγό από αυτό το e-book! Ωστόσο, σου έχω μια διαφορετική ιδέα, για να μη μείνουμε στα γνωστά βραστά αυγά.

Μπορείς, λοιπόν, να φτιάξεις muffins αυγού προσθέτοντας στις φόρμες ένα **μίγμα με αυγά, λαχανικά και καρυκεύματα της επιλογής σου**.

Άφησέ τα να ψηθούν και μετά θα έχεις έτοιμο ένα γευστικό σνακ, πλούσιο σε πρωτεΐνη, που μπορείς να καταναλώσεις ζεστό ή κρύο.

Ένα αυγό περιέχει **6-7 γραμμάρια πρωτεΐνης**, με όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό σου αμινοξέα.

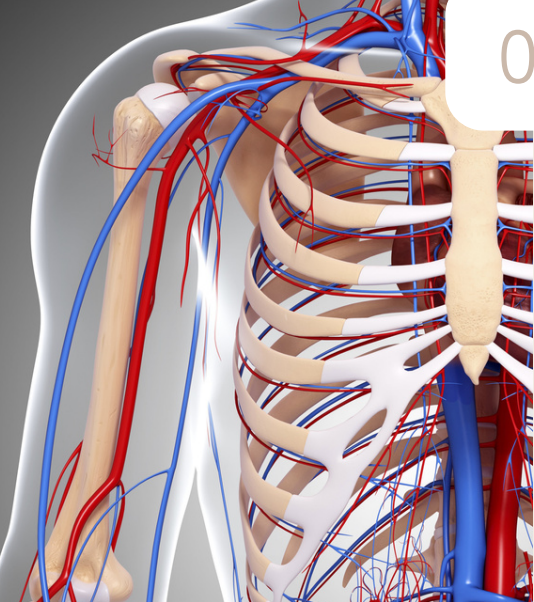
Αν επιθυμείς να αυξήσεις κι άλλο το πρωτεϊνικό περιεχόμενο, μπορείς να προσθέσεις κάποιο τυρί της επιλογής σου.



# PRO TEIN

ΝΑ  
ΘΥΜΑΣΑΙ  
ΓΙΑΤΙΣ  
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ





01

Οι πρωτεΐνες είναι τα κύρια δομικά στοιχεία του σώματός σου

Χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία μυών, τενόντων, οργάνων και δέρματος, καθώς και ενζύμων, ορμονών, νευροδιαβιβαστών και διαφόρων μορίων που εξυπηρετούν πολλές σημαντικές λειτουργίες.

02

Το σώμα παράγει μερικά από τα αμινοξέα. τα μόρια που αποτελούν τις πρωτεΐνες

Τα υπόλοιπα, γνωστά ως απαραίτητα αμινοξέα, πρέπει να τα λάβεις μέσω της διατροφής σου.



03



Η πρωτεΐνη μειώνει την όρεξη, οδηγώντας σε μείωση της πρόσληψης θερμίδων

Είναι καλύτερη από το λίπος ή τους υδατάνθρακες για να σε κρατήσει χορτάτο.

04

Η αύξηση της πρόσληψης πρωτεΐνης μπορεί να σε βοηθήσει να χτίσεις μυϊκή μάζα και να αυξήσεις τη δύναμή σου.

Για να αποκτήσεις μυϊκή μάζα, το σώμα σου πρέπει να συνθέσει περισσότερη μυϊκή πρωτεΐνη από αυτή που διασπάται.







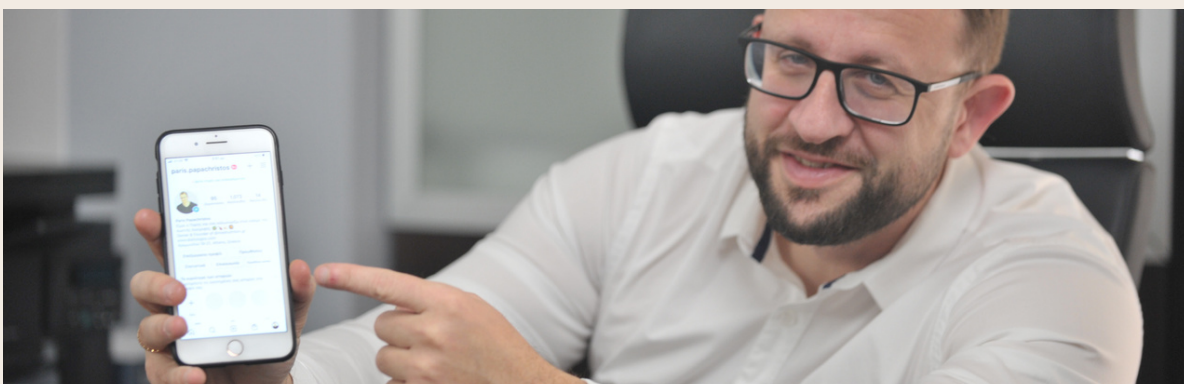
# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Kirkmeyer, S. and Mattes, R., 2000. Effects of food attributes on hunger and food intake. International Journal of Obesity, [online] 24(9), pp.1167-1175. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11033986/> [Accessed 29 September 2021].

Phillips, S. and Van Loon, L., 2011. Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. Journal of Sports Sciences, [online] 29(sup1), pp.S29-S38. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22150425/> [Accessed 30 September 2021].

El Khoury, D., Brown, P., Smith, G., Berengut, S., Panahi, S., Kubant, R. and Anderson, G., 2014. Increasing the protein to carbohydrate ratio in yogurts consumed as a snack reduces post-consumption glycemia independent of insulin. Clinical Nutrition, [online] 33(1), pp.29-38. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23591152/> [Accessed 29 September 2021].

Healthline, (2020) Protein Intake - How Much Protein Should You Eat per Day? Διαθέσιμο στο: <https://www.healthline.com/nutrition/how-much-protein-per-day#the-basics>





## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### ΘΕΣ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ?

Έχεις σχόλια ή ερωτήσεις σχετικά με το EBOOK; Στείλε μου ένα **email** ή μήνυμα στο **messenger**. Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για το πώς θα πετύχεις τους διατροφικούς στόχους σου, διάβασε πρώτος/η τη νέα μου αρθρογράφιση στο **newsletter του Daitologos** ή γίνε **μέλος στο Facebook Page** μου. Ακολούθησε με στο **Instagram** και μην ξεχάσεις να κάνεις **subscribe στο Youtube** !



[INFO@DIAITOLOGOS.COM](mailto:info@daitologos.com)