

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ

ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΣ

Πως να στήσεις το Διαιτολόγιο σου



ΕΙΣΑΙ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΣ ;

Αν είσαι χορτοφάγος ή σκέφτεσαι να υιοθετήσεις έναν **χορτοφαγικό τρόπο ζωής**, η διατροφή σου χρειάζεται λίγη επιπλέον προσοχή για να παραμένει **ισορροπημένη** και **πλήρης**.

Ο **μέσος χορτοφάγος** μπορεί να έχει διάφορες ελλείψεις θρεπτικών συστατικών ενώ τρώει συχνά τα ίδια και τα ίδια τρόφιμα.

Αυτό δεν είναι απαραίτητο να συμβαίνει, πάμε να δούμε μαζί πως μπορείς να **στήσεις το καθημερινό σου διαιτολόγιο** με όλες τις εναλλακτικές που θα σε κρατήσουν υγιή, γεμάτο ενέργεια αλλά και γευστικά ικανοποιημένο!



ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΕΝΑ ΚΛΑΣΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ;

Ένα ισορροπημένο ημερήσιο πλάνο διατροφής συνήθως περιλαμβάνει τα παρακάτω γεύματα:

ΠΡΩΙΝΟ

Το πρώτο γεύμα της ημέρας, πλούσιο σε **υδατάνθρακες**, **πρωτεΐνη** και **καλά λιπαρά** για ενέργεια.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

Ένα μικρό σνακ για να διατηρήσεις τα **επίπεδα σακχάρου** σταθερά και να μην μπεις στο μεσημεριανό με **μεγάλη πείνα**.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Το κύριο γεύμα της ημέρας, συνήθως περιέχει **αρκετή πρωτεΐνη**, **υδατάνθρακες** και **λαχανικά**.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Ένα ελαφρύ σνακ που σε **κρατά χορτάτο** μέχρι το βραδινό.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ένα ελαφρύ αλλά **θρεπτικό** γεύμα που σε βοηθά να **χαλαρώσεις** και να **κοιμηθείς καλύτερα**.

ΣΝΑΚ

Αναπάντεχες λιγούρες μέσα στην ημέρα που μπορεί να **ικανοποιήσεις** με **υγιεινές επιλογές**.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ποια τρόφιμα θα χρησιμοποιήσεις για τον κάθε σκοπό που αναφέραμε; Μπορείς να βρεις εδώ φυτικές πηγές των βασικών θρεπτικών συστατικών που αναφέραμε ώστε να τα αντικαταστήσεις:

ΠΡΩΤΕΙΝΗ

Όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια, μαυρομάτικα), τόφου, τέμπε, κινόα, ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια, καρύδα), σπόροι chia, σόγια, σπόροι κολοκύθας, ηλιόσποροι, φασόλια μαυρομάτικα, πλιγούρι, σπόροι ηλίανθου, φασόλια κόκκινα, βούτυρο αμυγδάλου



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, βρώμη, κινόα, ζυμαρικά ολικής άλεσης, πατάτες, γλυκοπατάτες, φαγόπυρο, κριθάρι, αραβόσιτο, ρύζι καστανό ή μαύρο, τостάκια ολικής, καλαμπόκι, φασόλια χρωματιστά, φρούτα όπως μήλα, αχλάδια, σταφύλια



ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Λαχανικά (μπρόκολο, σπανάκι, καρότα, λαχανίδες, αγγούρι, κολοκύθι, μπρόκολο, αρακάς, κουνουπίδι), φρούτα (μήλα, αχλάδια, μούρα, πορτοκάλια, μπανάνες, ανανάς, σταφύλια, φράουλες, καρπούζι), όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, φρέσκα φύλλα, μανιτάρια, φύκια, βατόμουρα



ΚΑΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, βρώμη, κινόα, ζυμαρικά ολικής άλεσης, πατάτες, γλυκοπατάτες, φαγόπυρο, κριθάρι, αραβόσιτο, ρύζι καστανό ή μαύρο, τостάκια ολικής, καλαμπόκι, φασόλια χρωματιστά, φρούτα όπως μήλα, αχλάδια, σταφύλια



NUTRITION TIP

ΣΥΝΔΥΑΣΕ ΤΙΣ ΠΗΓΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Συνδυάζοντας όσπρια με δημητριακά (π.χ., φακές με ρύζι) δημιουργείς πλήρεις πρωτεΐνες.

Παρακάτω σου έχω έτοιμα
παραδείγματα πρωϊνών,
δεκατιανών κ.ο.κ.



ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΣΙΜΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ

Ας δούμε πώς μπορείς να προσαρμόσεις τα παραπάνω γεύματα σε μία χορτοφαγική διατροφή.

ΠΡΩΙΝΟ

Το πρωινό πρέπει να σου **δίνει ενέργεια** και να **καλύπτει** τις ανάγκες σου σε **πρωτεΐνη**, **φυτικές ίνες** και **καλά λιπαρά**.

- Πλιγούρι βρώμης με φρούτα, ξηρούς καρπούς και σπόρους chia.
- Γιαούρτι από σόγια ή αμύγδαλο με μούσλι και φρέσκα φρούτα.
- Φρυγανιές ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο και μπανάνα.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

Ένα υγιεινό σνακ που θα σε κρατήσει **χορτάτο**:

- 1 φρούτο με λίγους ξηρούς καρπούς.
- Μπάρες δημητριακών με βρώμη και μέλι.
- Κράκερ ολικής με χούμους.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Το μεσημεριανό πρέπει να είναι πλούσιο σε **πρωτεΐνη**, **φυτικές ίνες** και **καλά λιπαρά**.

- Ρεβιθάδα με σαλάτα εποχής και ψωμί ολικής άλεσης.
- Σαλάτα με κινόα, μαύρα φασόλια, καλαμπόκι, αβοκάντο και ντρέσινγκ λεμονιού.
- Πολύχρωμες πιπεριές γεμιστές με φακές, καστανό ρύζι και μυρωδικά.



ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΣΙΜΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ

ΣΥΝΕΧΕΙΑ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Ένα μικρό σνακ που προσφέρει ενέργεια.

- Smoothie με γάλα αμυγδάλου, και διάφορα φρούτα της επιλογής σου (μπανάνα, μάνγκο, φρούτα του δάσους). Δοκίμασε να βάλεις και λίγο σπανάκι!
- 2-3 αποξηραμένα σύκα ή χουρμάδες με αμύγδαλα.
- Ρυζογκοφρέτες με ταχίνι και μέλι.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ελαφρύ γεύμα που χωνεύεται εύκολα.

- Σούπα λαχανικών με φακές ή φασόλια.
- Ομελέτα (εάν είσαι ονο-vegetarian) με τόφου, μανιτάρια και πιπεριές.
- Σαλάτα με ρόκα, ντοματίνια, αβοκάντο και ξηρούς καρπούς.
- 6. Υγιεινά Σνακ
- Φρούτα όπως μήλα, μπανάνες, ακτινίδια.
- Ξηροί καρποί όπως αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια.
- Μαύρη σοκολάτα με τουλάχιστον 70% κακάο.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στην παραδοσιακή **Μεσογειακή Διατροφή**:

- 2 φορές την εβδομάδα καταναλώνουμε **λαδερά φαγητά**.
- 1 φορά την εβδομάδα καταναλώνουμε **ψάρι ή θαλασσινά**.
- 1-2 φορές την εβδομάδα καταναλώνουμε **όσπρια**.

Το ότι ακολουθείς **χορτοφαγική διατροφή**, δεν σημαίνει πως πρέπει να διαγράψεις τελείως αυτή την εβδομαδιαία δομή.

Πάμε να δούμε πως μπορείς να ακολουθήσεις την μεσογειακή δομή ενώ ακολουθείς χορτοφαγία.





Πως να ακολουθεις τη Μεσογειακη Διατροφή ως Χορτοφαγος;

Η Μεσογειακή Διατροφή μπορεί να προσαρμοστεί πλήρως σε χορτοφαγικές επιλογές. Ακολουθώντας την εβδομαδιαία δομή της μεσογειακής διατροφής:

Λαδερά 2 φορές την εβδομάδα

Μπορείς να απολαμβάνεις λαδερά όπως **μπριάμ**, **φασολάκια**, **γεμιστά** ή **αγκινάρες**. Πρόσθεσε όσπρια όπως **ρεβίθια** ή **φασόλια** για επιπλέον πρωτεΐνη.

Όσπρια 1-2 φορές την εβδομάδα

Ετοίμασε πιάτα όπως **φακές σούπα**, **ρεβίθια φούρνου**, ή **φασόλια μαυρομάτικα με σαλάτα**.

Πηγή Ω-3 αντί για ψάρι

Αντικατέστησε το ψάρι με τροφές πλούσιες σε ω-3, όπως **λιναρόσπορο**, **σπόρους chia**, **καρύδια** και **έλαιο άλγης**.

Δημητριακά και προϊόντα ολικής άλεσης καθημερινά

Κατανάλωσε **ψωμί ολικής άλεσης**, **κινόα**, **καστανό ρύζι** και **ζυμαρικά ολικής άλεσης**.

Λαχανικά και φρούτα καθημερινά

Βάλε στο πιάτο σου ποικιλία **λαχανικών** και **φρούτων**, ιδανικά **εποχιακών**.

NUTRITION TIP

ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΗΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12

Η βιταμίνη B12 βρίσκεται κυρίως σε ζωικές τροφές. Ως χορτοφάγος, μπορείς να την πάρεις από:

- **Εμπλουτισμένα τρόφιμα:** φυτικά γάλατα, δημητριακά, διατροφική μαγιά.
- **Συμπληρώματα:** Εξασφάλισε τακτική λήψη βιταμίνης B12 με συμβουλή από τον διαιτολόγο σου.

Με αυτές τις προσαρμογές, μπορείς να απολαμβάνεις όλα τα οφέλη της **Μεσογειακής Διατροφής** ενώ παραμένεις **Χορτοφάγος!**

ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

Το να είσαι **Χορτοφάγος** δεν σημαίνει ότι πρέπει να **στερείσαι τίποτα!**

Με έξυπνες επιλογές, σωστή ποικιλία και ισορροπία στα γεύματά σου, μπορείς να ακολουθείς μία **πλήρη και θρεπτική διατροφή** που καλύπτει όλες τις ανάγκες σου.

Ο **χορτοφαγικός Τρόπος Ζωής** μπορεί να είναι απόλυτα συμβατός με τη δομή της **Μεσογειακής Διατροφής**, προσφέροντάς σου υγεία, ενέργεια και γευστική απόλαυση.

Ελπίζω το συγκεκριμένο e-book να σε βοηθήσει να δομήσεις ένα πλήρες και ισορροπημένο χορτοφαγικό διατροφικό πρόγραμμα!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/the-vegetarian-diet/>
- <https://www.nutrition.gov/topics/basic-nutrition/eating-vegetarian>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>
- How does plant-forward (plant-based) eating benefit your health? American Heart Association. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/how-does-plant-forward-eating-benefit-your-health>. Accessed Jan. 2, 2023.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να **αφήσεις τις τυποποιημένες «δίαιτες»** στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!



ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΒΡΕΙΣ

Χρεμωνίδου 19-21, Παγκράτι

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ ΣΤΑ SOCIAL

