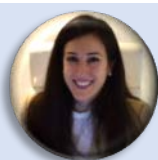


# Οι Ελληνικές Υπερτροφές



Καλδαρίδου Κυριακή  
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος / Αθλητική Διαιτολόγος  
Τηλ: 694 77 11 871 & 25410 65320  
[www.enargeia.eu/nutritionist](http://www.enargeia.eu/nutritionist)  
[kirkaldaridou@gmail.com](mailto:kirkaldaridou@gmail.com)

# Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι ένα προϊόν της Μεσογείου εξαιρετικά ωφέλιμο για την υγεία μας. Στην Ελλάδα η παραγωγή ελαιόλαδου είναι ιδιαίτερα διαδομένη. Το ελαιόλαδο



περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά για την υγεία μας όπως είναι η **βιταμίνη E**, τα **μονοακόρεστα λιπαρά οξέα** (τα καλά λιπαρά οξέα) και **πολυφαινόλες** (αντιοξειδωτικές ουσίες).

Είναι σημαντικό να καταναλώνουμε το ελαιόλαδο ωμό στις σαλάτες και στο φαγητό αντί για μαγειρεμένο γιατί έτσι διατηρεί όλα τα θρεπτικά συστατικά του που είναι ωφέλιμα για την υγεία μας και τη σωστή λειτουργία της καρδιάς.

**Δοσολογία:** 2-3 κουταλιές της σούπας ημερησίως

**Ενέργεια:** 150 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας



Καλδαρίδου Κυριακή  
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος / Αθλητική Διαιτολόγος  
Τηλ: 694 77 11 871 & 25410 65320  
[www.enargeia.eu/nutritionist](http://www.enargeia.eu/nutritionist)  
[kirkaldaridou@gmail.com](mailto:kirkaldaridou@gmail.com)

# Μέλι

Μια τροφή ιδιαίτερα ευεργετική για την υγεία μας. Χαρακτηρίζεται και ως τροφή των αθλητών γιατί παρέχει το σώμα μας με ενέργεια. Το μέλι είναι μια εξαιρετική πηγή υδατανθράκων



και είναι πλούσιο σε **βιταμίνες, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά** και **μεταλλικά στοιχεία**.

Δεν περιέχει καθόλου λιπαρά και μπορεί να αντικαταστήσει τη ζάχαρη στη διατροφή μας. Το μέλι δρα επίσης θεραπευτικά κατά του **βήχα**, ενισχύει τα **μαλλιά** και το **δέρμα**, έχει **αντιβακτηριακές ιδιότητες**, συμβάλλει στην καλή λειτουργία της **καρδιάς**, του **στομάχου** και των **νεφρών** και δρα σαν **καταπραϋντικό**.

**Δοσολογία:** 1 κουταλιά της σούπας ημερησίως  
**Ενέργεια:** 60 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας



Καλδαρίδου Κυριακή  
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος / Αθλητική Διαιτολόγος  
Τηλ: 694 77 11 871 & 25410 65320  
[www.enargeia.eu/nutritionist](http://www.enargeia.eu/nutritionist)  
[kirkaldaridou@gmail.com](mailto:kirkaldaridou@gmail.com)

# Ψωμί

Το ψωμί είναι μια παρεξηγημένη τροφή πολύ ωφέλιμη όμως για την υγεία μας. Τα βασικά συστατικά του ψωμιού είναι το αλεύρι, το νερό και η μαγιά. Το αλεύρι μπορεί να είναι από σιτάρι,

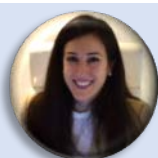


κριθάρι, σιτάρι ζέας, καλαμπόκι, σίκαλη κτλ. Όσο πιο ανεπεξέργαστο είναι το άλευρο που χρησιμοποιείται τόσο πιο πολλά θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες περιέχει. Για να αυξήσουμε τη θρεπτική αξία του ψωμιού μπορούμε να προσθέσουμε σπόρους όπως καρύδια, λιναρόσπορο, σουσάμι, ηλιόσπορους ή ότι άλλο επιθυμούμε.

Το ψωμί είναι πλούσιο σε **βιταμίνες** του συμπλέγματος Β, σε **σίδηρο**, **ασβέστιο**, **μαγνήσιο**, **κάλιο** και **νάτριο**.

**Δοσολογία:** 2-3 φέτες ημερησίως

**Ενέργεια:** 70-80 θερμίδες ανά φέτα των 30 γρ.



Καλδαρίδου Κυριακή  
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος / Αθλητική Διαιτολόγος  
Τηλ: 694 77 11 871 & 25410 65320  
[www.enargeia.eu/nutritionist](http://www.enargeia.eu/nutritionist)  
[kirkaldaridou@gmail.com](mailto:kirkaldaridou@gmail.com)