



Μαγειρεύοντας

ΜΕ ΤΟ παιδί μου



Για ισοροπημένη,
ποιοτική αλλά και
διασκεδαστική
διατροφή

medNutrition.gr

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Οι συνταγές που παρουσιάζονται στο συγκεκριμένο αρχείο αποτελούν τη δική μας πρόταση για ισορροπία ανάμεσα στην καλή ποιότητα και τη σωστή ποσότητα.

Πρόκειται για ιδέες που αφορούν όλες τις ώρες της ημέρας, συνταγές που τα παιδιά μπορούν να προετοιμάσουν μόνο τους, παρουσία των γονέων τους και περιλαμβάνουν όλες τις βασικές κατηγορίες τροφίμων, δηλαδή φρούτα, λαχανικά, όσπρια, αμυλούχα, κρέας, συνδυασμένα μεταξύ τους ώστε κάθε γεύμα να είναι πλήρες. Έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά που μαγειρεύουν μαζί με τους γονείς τους, αποκτούν καλύτερες διατροφικές συνήθειες στο μέλλον.

Παράλληλα, οι συνταγές αυτές εξυπηρετούν στη δοκιμή και αποδοχή τροφίμων με γεύσεις πιο «δύσκολες» ή λιγότερο δημοφιλή, με τέτοιο τρόπο ώστε τα παιδιά να μην διαμαρτυρηθούν.

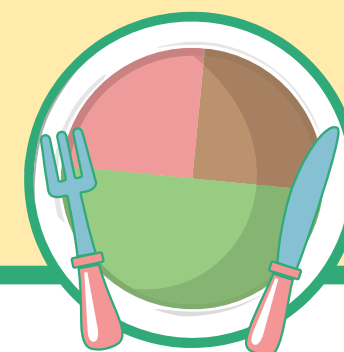
Τέλος, ένα ακόμη πλεονέκτημα του συγκεκριμένου «εργαλείου» είναι η θρεπτική ανάλυση της κάθε συνταγής και η διαφοροποίηση της μερίδας ανά ηλικιακή ομάδα!



Ο υπολογισμός των συνιστώμενων μερίδων βασίζεται στις κατευθυντήριες οδηγίες του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους (2014), είναι ενδεικτικός και σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί εξατομικευμένη σύσταση.

Οι ατομικές ανάγκες διαφοροποιούνται ανάλογα το άτομο, το φύλο, την ηλικία, τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (πχ βάρος, ύψος) και τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε παιδιού.

Για τη διατροφική ανάλυση των συνταγών χρησιμοποιήθηκε ο μέσος όρος της ποσότητας των μερίδων για κάθε ηλικιακή ομάδα.



Η κατηγοριοποίηση των πρώτων υλών στο διατροφικό πιάτο έγινε βάσει της ομάδας τροφίμων που ανήκει το εκάστοτε υλικό. Ωστόσο, χάριν ευκολίας, σε κάποιες συνταγές η αντιστοίχιση στα μέρη του πιάτου έγινε βάσει του μακροθρεπτικού συστατικού (υδατάνθρακας, πρωτεΐνη, λίπος) που υπάρχει σε μεγαλύτερη αναλογία στο τρόφιμο.



Energy balls

ΜΕ

αποξηραμένα σύκα,
ξηρούς καρπούς και
δημητριακά ολικής άλεσης

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗΣ **VEGAN**

ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ
ΑΝΑΜΟΝΗΣ

30'

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 250 g αποξηραμένα σύκα (ή χουρμάδες ή δαμάσκηνα ή βερίκοκα)
- 100 g δημητριακά ολικής άλεσης με βρώμη
- 150 g αμύγδαλα χοντροκοπανισμένα
- 150 g φουντούκια χοντροκοπανισμένα
- 2 κ. σούπας ταχίνι
- κανέλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1** Μουλιάζουμε για 30 λεπτά τα αποξηραμένα σύκα σε νερό μέχρι να μαλακώσουν και να φουσκώσουν. Έπειτα τα στραγγίζουμε καλά πιέζοντας τα με τα χέρια μας.
- 2** Αλέθουμε στο μπλέντερ τα σύκα μέχρι να δημιουργηθεί μια ζύμη.
- 3** Προσθέτουμε το ταχίνι και ανακατεύουμε καλά.
- 4** Προσθέτουμε τα αλεσμένα δημητριακά, τους ξηρούς καρπούς και την κανέλα.
- 5** Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά μέχρι να δημιουργηθεί μια ζύμη.
- 6** Πλάθουμε σε μικρά στρογγυλά μπαλάκια και τα αποθηκεύουμε στο ψυγείο.

Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, λιπαρά φιλικά για την καρδιά, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και μέταλλα σε μια μόλις μπουκιά!



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 30 g	Μερίδα 9-12 ετών 30-45 g
Ενέργεια (kcal)	132	165
Πρωτεΐνες (g)	4,6	5,8
Υδατάνθρακες (g)	11,3	14,1
Απλά σάκχαρα (g)	14,1	17,6
Λιπαρά (g)	8,6	10,8
Κορεσμένα λιπαρά (g)	0,7	0,9
Φυτικές ίνες (g)	3,2	4,0
Νάτριο (mg)	15,7	19,6



Σαλάτα οσπρίων ΜΕ Φακές και κινόα

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗΣ **VEGAN**

ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ **60'**

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 200 g φακές (κλασικές ή μαύρες)
- 100 g κινόα
- 300 g ντοματίνια
- 1 κόκκινη, 1 πράσινη, 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 αβοκάντο
- Ξύδι μπαλσάμικο
- 4 κ. σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι, Κόλιανδρος φρέσκος, Θυμάρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Βράζουμε τις φακές για 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, τις ξεπλένουμε, τις σουρώνουμε και τις αφήνουμε να στραγγίσουν καλά και να κρυώσουν.
- 2 Μουλιάζουμε την κινόα σε μπολ με κρύο νερό για 5 περίπου λεπτά. Την βάζουμε σε σουρωτήρι και την ξεπλένουμε καλά σε τρεχούμενο νερό. Την βράζουμε όπως το ρύζι, δηλαδή σε αναλογία 2 μέρη νερού με 1 μέρος κινόα.
- 3 Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση.
- 4 Ψιλοκόβουμε τα υπόλοιπα λαχανικά μας σε μικρά κομμάτια.
- 5 Αναμιγνύουμε τις φακές, με την κινόα και τα λαχανικά.
- 6 Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το θυμάρι, το ξύδι και σερβίρουμε με φρέσκο κόλιανδρο.

Σε κάθε στάδιο αλατίζουμε ελαφρά τα υλικά μας. Για ένα πιο δροσερό γεύμα, αποθηκεύουμε το μίγμα με τις φακές και την κινόα για 30 λεπτά περίπου στο ψυγείο.

TIP

Όταν τα όσπρια συνδυαστούν με αμυλούκα (π.χ. ρύζι, σιτάρι, καλαμπόκι, κινόα), τότε τα αμινοξέα της μίας τροφής συμπληρώνονται με τα αμινοξέα της άλλης και μας δίνουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 150-180 g	Μερίδα 9-12 ετών 180-200 g
Ενέργεια (kcal)	187	216
Πρωτεΐνες (g)	5,3	6,1
Υδατάνθρακες (g)	21,7	25
Απλά σάκχαρα (g)	5,5	6,4
Λιπαρά (g)	10,4	12
Κορεσμένα λιπαρά (g)	1,5	1,7
Φυτικές ίνες (g)	3,2	3,7
Νάτριο (mg)	300,3	345,8





Κρέπες Κιμά

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗΣ **ΑΛΜΥΡΟ**

ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ **75'**

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

Για τις κρέπες

- 2 αυγά
- 250 mL γάλα 1,5%
- 200 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κ. σούπας φυτική μαργαρίνη λιωμένη και κρύα
- 1 κ. σούπας φυτική μαργαρίνη
- Αλάτι, μια πρέζα ζάχαρη

Για τη γέμιση

- 300 g κιμάς μοσχαρίσιος από άπαχο κομμάτι κρέας
- 1 πιπεριά κέρατο
- 1 κρεμμύδι μικρό
- 3-4 ντομάτες λιωμένες
- 3-4 κ. σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι, Κόλιανδρος, Θυμάρι, Κανέλα

Για το ψήσιμο

- 150 g μοτσαρέλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Χτυπάμε τα αυγά με το σύρμα και προσθέτουμε το αλεύρι το οποίο έχουμε κοσκινίσει.
- 2 Προσθέτουμε το γάλα, τη ζάχαρη, το αλάτι και τη λιωμένη σε θερμοκρασία δωματίου μαργαρίνη και αφήνουμε για μια περίπου ώρα.
- 3 Σε ρηχό αντικολλητικό τηγάνι προσθέτουμε λίγη μαργαρίνη και μόλις λιώσει προσθέτουμε 2 κ. σούπας περίπου από τον χυλό μας. Απλώνουμε με κυκλικές κινήσεις το μίγμα μέχρι να πιάσει όλον τον πάτο του τηγανιού.
- 4 Σε ένα αντικολλητικό σκεύος προσθέτουμε 2 κ. σούπας ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και την ψιλοκομμένη πιπεριά.
- 5 Αφαιρούμε τα λαχανικά, προσθέτουμε 2 κ. σούπας ελαιόλαδο και όταν ζεσταθεί προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και έπειτα τον κιμά.
- 6 Προσθέτουμε το αλάτι, τα μυρωδικά, τις λιωμένες ντομάτες και βράζουμε ελαφρά το μίγμα για 30 περίπου λεπτά.
- 7 Αφήνουμε τον κιμά να κρυώσει ελαφρά και σε κάθε κρέπα προσθέτουμε περίπου 2 -3 κ. σούπας από το μίγμα. Τυλίγουμε προσεκτικά, βάζοντας τες μέσα στο πυρέξ, το οποίο έχουμε αλείψει με λάδι, με το σημείο που κλείνει προς τα κάτω.
- 8 Πασπαλίζουμε με το μίγμα των τυριών και ψήνουμε στους 180°C για 15 περίπου λεπτά μέχρι να λιώσουν τα τυριά μας.

Η παρουσία της βιταμίνης C από τις πιπεριές και των οργανικών οξέων από τον χυμό ντομάτας αυξάνουν σημαντικά την απορρόφηση του σιδήρου και του ψευδαργύρου, που περιέχονται σε μεγάλες ποσότητες στο κόκκινο μοσχαρίσιο κρέας.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 150-180 g	Μερίδα 9-12 ετών 180-210 g
Ενέργεια (kcal)	233	275
Πρωτεΐνες (g)	14	16,6
Υδατάνθρακες (g)	18,6	22
Απλά σάκχαρα (g)	4,6	5,4
Λιπαρά (g)	11,3	13,3
Κορεσμένα λιπαρά (g)	2,4	2,9
Φυτικές ίνες (g)	1,5	1,8
Νάτριο (mg)	254,7	301,1





Τσιπς λαχανικών

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗΣ **ΑΛΜΥΡΟ**

ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ **40'**

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- Μια γλυκοπατάτα
- 2 κολοκυθάκια
- 3 βολβοί παντζαριού
- 2 καρότα
- 3-4 κ. σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι, Θυμάρι, Τριμμένος Κόλιανδρος



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Ψιλοκόβουμε τα λαχανικά σε πολύ λεπτές ροδέλες με το μαντολίνο ή με μαχαίρι και τα στραγγίζουμε καλά σε απορροφητικό χαρτί.
- 2 Τοποθετούμε τα λαχανικά μας σε ταψί με λαδόκολλα.
- 3 Ραντίζουμε ή αλείφουμε το ελαιόλαδο με το πινέλο και προσθέτουμε τα μυρωδικά.
- 4 Ψήνουμε στους 200° C στον αέρα για 15 -30 λεπτά (ανάλογα το λαχανικό , αλλά και το πάχος της ροδέλας έχουμε και άλλους χρόνους ψήσιματος).
- 5 Προαιρετικά σερβίρουμε με σος από στραγγιστό γιαούρτι και γλυκιά πάπρικα.

Πλούσια σε υδατάνθρακες σύνθετους, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, τόσο η γλυκοπατάτα όσο και το παντζάρι έχουν συσχετιστεί με βελτίωση στην αθλητική απόδοση!



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 30 g	Μερίδα 9-12 ετών 30-45 g
Ενέργεια (kcal)	125	153
Πρωτεΐνες (g)	1,78	2,18
Υδατάνθρακες (g)	13,8	16,9
Απλά σάκχαρα (g)	4,4	5,4
Λιπαρά (g)	7,6	9,3
Κορεσμένα λιπαρά (g)	1	1,3
Φυτικές ίνες (g)	3,1	3,8
Νάτριο (mg)	510,1	624,2



Σαλάτα μεσογειακή

ΜΕ

πένες ολικής άλεσης,
μοτσαρέλα και λαχανικά

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗΣ **ΑΛΜΥΡΟ**

ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ **60'**

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 500 g πένες ολικής άλεσης
- 200 g μοτσαρέλα σε μπαλάκια
- 500 g ντοματίνια
- 4 κ. σούπας κάπαρη
- 6 κ. σούπας πάστα ελιάς
- 3 κ. σούπας ελαιόλαδο
- Φρέσκος βασιλικός
- Αλάτι, ρίγανη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Βράζουμε τις πένες σύμφωνα με τις οδηγίες και τις αφήνουμε να κρυώσουν πρώτα σε θερμοκρασία δωματίου και έπειτα για 30 λεπτά στο ψυγείο.
- 2 Κόβουμε στη μέση τα ντοματίνια.
- 3 Ανακατεύουμε τα δροσερά ζυμαρικά με το ελαιόλαδο, την πάστα ελιάς και την κάπαρη.
- 4 Προσθέτουμε τα ντοματίνια, τη ρίγανη και στο τέλος τα μπαλάκια μοτσαρέλας και ανακατεύουμε ελαφρά.
- 5 Σερβίρουμε τα ζυμαρικά μας προσθέτοντας φρέσκο ψιλοκομμένο βασιλικό.

Τα ζυμαρικά ολικής έχουν υψηλή θρεπτική αξία και μπορούν να καταναλωθούν συνδυαστικά με τρόφιμα πλούσια σε φυτοχημικά συστατικά, όπως η ντομάτα που είναι πλούσια σε λυκοπένιο.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 150-180 g	Μερίδα 9-12 ετών 180-220 g
Ενέργεια (kcal)	244	272
Πρωτεΐνες (g)	9,8	11,8
Υδατάνθρακες (g)	21,8	26,5
Απλά σάκχαρα (g)	4,7	5,7
Λιπαρά (g)	11,3	13,7
Κορεσμένα λιπαρά (g)	3,1	3,8
Φυτικές ίνες (g)	2,2	2,7
Νάτριο (mg)	741,7	899,1



Σπανακο- τραχανότο με πίτα

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗΣ **ΑΛΜΥΡΟ**

ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ **60'**

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 500 g φρέσκο σπανάκι
- 150 g τραχανάς ξινός
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 2 πράσα
- 1 κλωναράκι φρέσκος άνηθος
- 4-6 κ. σούπας ελαιόλαδο
- Χυμός από ½ λεμόνι
- 1 κ. σούπας μουστάρδα
- Αλάτι, πιπερι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Ψιλοκόβουμε το ξηρό κρεμμύδι, το φρέσκο κρεμμύδι και τα πράσα και τα τσιγαρίζουμε μέχρι να μαλακώσουν.
- 2 Προσθέτουμε το σπανάκι και περιμένουμε μέχρι να μειώσει τον όγκο του.
- 3 Αλατίζουμε και πιπερώνουμε το μίγμα μας, προσθέτουμε τον τραχανά και περίπου 2 ποτήρια νερό.
- 4 Κατεβάζουμε τη φωτιά και καπακώνουμε το σκεύος για 10 -15 λεπτά. Ανακατεύουμε ελαφρά και εάν χρειαστεί συμπληρώνουμε και άλλο νερό.
- 5 Αναμιγνύουμε τον χυμό λεμονιού με τη μουστάρδα και τα προσθέτουμε στο μίγμα μας που βράζει.
- 6 Στο τέλος προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο φρέσκο άνηθο.

Σερβίρουμε σε αραβική πίτα
ή πίτα από σουβλάκι

TIP

Ο τραχανάς - ένα παραδοσιακό Ελληνικό προϊόν με υψηλή θρεπτική αξία, χαμηλό σε θερμίδες και με εξαιρετικό γλυκαιμικό δείκτη - αυξάνει την παρουσία πρωτεΐνης και ασβεστίου και αποτελεί κατάλληλη και θρεπτική τροφή για παιδιά.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 150-180 g	Μερίδα 9-12 ετών 180-200 g
Ενέργεια (kcal)	210	242
Πρωτεΐνες (g)	7,1	8,2
Υδατάνθρακες (g)	22,6	26,1
Απλά σάκχαρα (g)	3,6	4,1
Λιπαρά (g)	11,3	13,7
Κορεσμένα λιπαρά (g)	3	3,4
Φυτικές ίνες (g)	3,3	3,8
Νάτριο (mg)	503,9	580,2





Ντόνατς μήλου

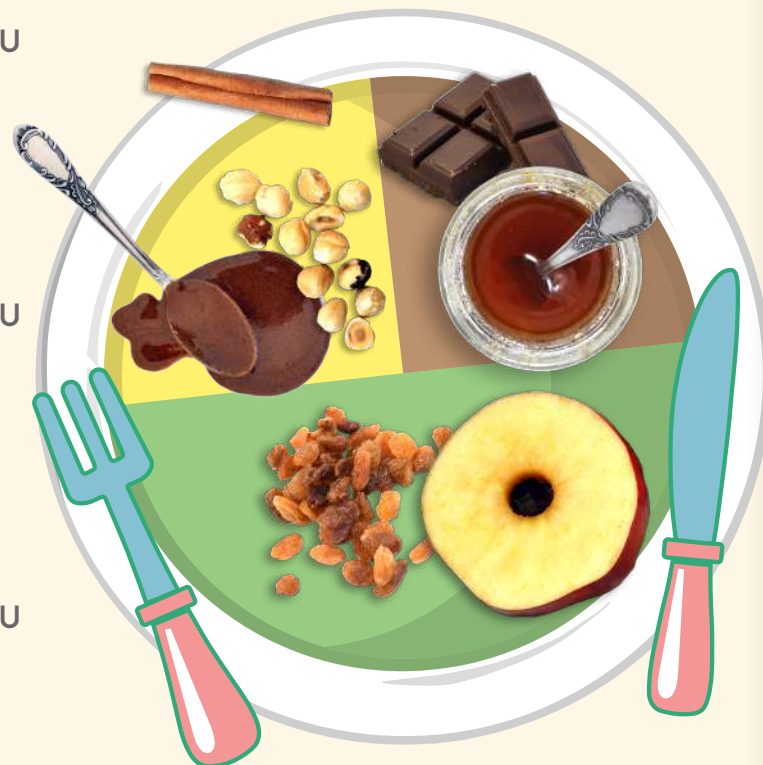
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗΣ **ΓΛΥΚΟ**

ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ **10'**

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

1^η επιλογή
2^η επιλογή
3^η επιλογή

- 3 μήλα ποικιλίας φούτζι ή κίκου
- 2 κ. σούπας ταχίνι
- 2 κ. σούπας μέλι
- 2 κ. σούπας σταφίδες ξανθιές
- 3 μήλα ποικιλίας φούτζι ή κίκου
- 6-8 καρύδια κοπανισμένα
- 2 κ. σούπας μέλι
- κανέλα
- 3 μήλα ποικιλίας φούτζι ή κίκου
- 50 g κουβερτούρα
- 8-10 φουντούκια κοπανισμένα



- 1 Πλένουμε τα μήλα και τα σκουπίζουμε καλά.
- 2 Τα κόβουμε σε ροδέλες με πάχος 2 δάκτυλα, αφαιρούμε την σάρκα και διακριτικά τα κουκούτσια από το κέντρο δημιουργώντας μια μικρή τρύπα (δεν θα χρησιμοποιήσουμε την κορυφή και τον πάτο).

1^η επιλογή

- Αλείφουμε την κάθε ροδέλα από τη μια πλευρά με ταχίνι, μέλι.
- Στη ροδέλα που θα χρησιμοποιήσουμε σαν βάση, προσθέτουμε τις σταφίδες και σκεπάζουμε σαν καπάκι τη δεύτερη ροδέλα.

2^η επιλογή

- Αλείφουμε την κάθε ροδέλα από τη μια πλευρά με μέλι και πασπαλίζουμε με κανέλα.
- Στη ροδέλα που θα χρησιμοποιήσουμε σαν βάση, προσθέτουμε τα κοπανισμένα καρύδια και σκεπάζουμε σαν καπάκι τη δεύτερη ροδέλα.

3^η επιλογή

- Λιώνουμε σε μπεν μαρί την κουβερτούρα.
- Αλείφουμε την κάθε ροδέλα από τη μια πλευρά με τη λιωμένη κουβερτούρα.
- Στη ροδέλα που θα χρησιμοποιήσουμε σαν βάση, προσθέτουμε τα κοπανισμένα καρύδια και σκεπάζουμε σαν καπάκι τη δεύτερη ροδέλα.

Συνδυάζοντας ευφάνταστα ξηρούς καρπούς με φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, μπορούμε να επιτύχουμε σνακ υψηλής θρεπτικής αξίας, χαμηλά σε θερμίδες και με εξαιρετική γλυκαιμική απόκριση.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 120-150 g			Μερίδα 9-12 ετών 150-180 g		
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	1 ^η	2 ^η	3 ^η
Ενέργεια (kcal)	268	338	296	328	413	362
Πρωτεΐνες (g)	3,9	9	3	4,8	11,1	3,7
Υδατάνθρακες (g)	41,4	36,1	33,8	50,6	44,1	41,4
Απλά σάκχαρα (g)	18	16,1	12,9	22	19,7	15,8
Λιπαρά (g)	11,3	20,7	17,5	13,8	25,4	24,5
Κορεσμένα λιπαρά (g)	1,6	1,4	7,2	2	1,7	8,8
Φυτικές ίνες (g)	1,5	3,9	5,2	1,8	4,7	6,4
Νάτριο (mg)	7,5	1,7	3,5	9,2	2,1	4,3



Mous αβοκάντο

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗΣ **ΓΛΥΚΟ**

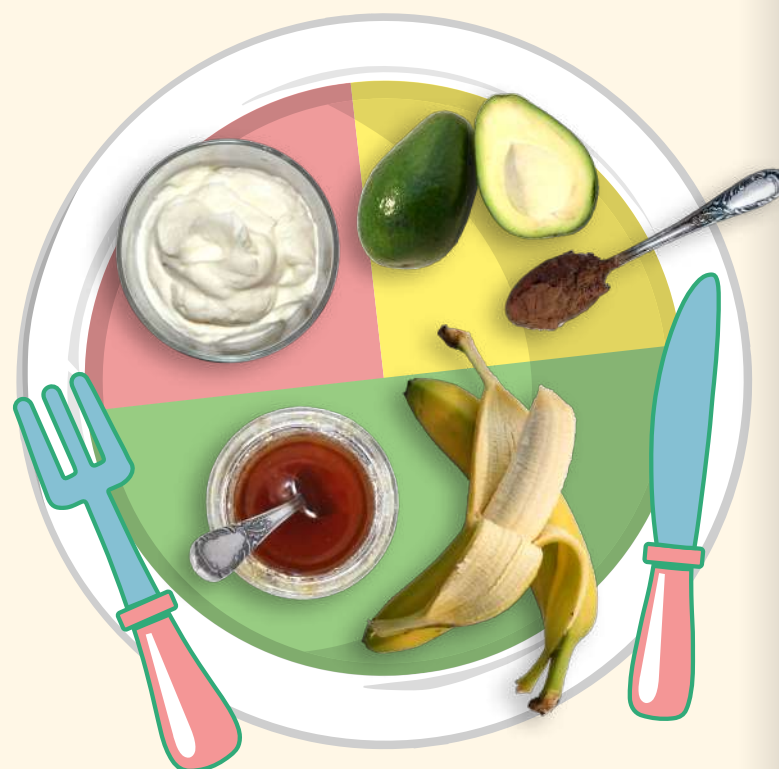
ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ **10'**

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 2 ώριμες μπανάνες
- 2 ώριμα αβοκάντο
- 200 g γιαούρτι στραγγιστό
- 3 κ. σούπας μέλι
- 3 κ. σούπας αλεύρι από χαρούπι ή κακάο
- Βανίλια

Για το σερβίρισμα

- 3-4 κ. σούπας δημητριακά ολικής άλεσης



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Αλέθουμε καλά τις μπανάνες και τα αβοκάντο στο μπλέντερ.
- 2 Προσθέτουμε το γιαούρτι, το μέλι, το αλεύρι και τη βανίλια.
- 3 Μοιράζουμε το μείγμα σε ατομικά μπολάκια και τα αποθηκεύουμε στο ψυγείο.
- 4 Σερβίρουμε με 2-3 g τρίμμα μπισκότο.

Τα θρεπτικά συστατικά δρουν συνεργιστικά μεταξύ τους: Τα «καλά» μονοακόρεστα λιπαρά του αβοκάντο αυξάνουν την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών Α και D που περιέχονται στο γιαούρτι.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 80-100 g	Μερίδα 9-12 ετών 100 -120 g
Ενέργεια (kcal)	138	168
Πρωτεΐνες (g)	3,5	4,3
Υδατάνθρακες (g)	16,1	19,7
Απλά σάκχαρα (g)	17,7	21,6
Λιπαρά (g)	8,5	10,4
Κορεσμένα λιπαρά (g)	1,3	1,6
Φυτικές ίνες (g)	3,9	4,8
Νάτριο (mg)	5,3	6,4



επιστημονική επιμέλεια

Ιωάννα Κατσαρόλη

Είμαι Κλινική Διαιτολόγος – Αθλητική Διατροφολόγος και διατηρώ το Διαιτολογικό μου Γραφείο στη Χαλκίδα από το 2008. Είμαι Αντιπρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ), Μέλος της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής του ΠΣΔΔ και Επιστημονική Συνεργάτης του portal διατροφής medNutrition.gr.

Από το 2005 παρέχω διαιτολογικές υπηρεσίες, αρθρογραφώ σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα και εμφανίζομαι συστηματικά σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές. Είμαι συγγραφέας του βιβλίου «Μερίδες: Το μέγεθος... μετράει» και στα πλαίσια της συνεργασίας μου με το medNutrition.gr, έχω συντάξει τους ακόλουθους Διατροφικούς Οδηγούς: Πόσο είναι μια μερίδα, Σουπλά για το μέγεθος της μερίδας, Οδηγός μερίδων για το ψυγείο και το πορτοφόλι, Διατροφή: Ξαναβρείτε το μέτρο, Ο Κύκλος του Διαβήτη, Παιδικό Σουπλά: Το Διατροφικό σου Πιάτο.

Εισηγούμαι σε συνέδρια, άρθρα μου έχουν δημοσιευτεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά και ανακοινώσεις μου έχουν παρουσιαστεί σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια.

Με την επιστημονική επιμέλεια του medNutrition και την ευγενική χορηγία του προγράμματος «Nestlé Παιδιά όλο υγεία»

medNutrition.gr

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 