



# Διατροφή

## ΓΙΑ ΣΚΛΗΡΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

### ΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Αν ανήκετε στην κατηγορία εκείνων που εργάζονται πολλές ώρες, είναι πολύ πιθανόν να δυσκολεύεστε να ακολουθήσετε κάποιο ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα. Η καθημερινή σας διατροφή θα πρέπει να αποσκοπεί στην καλύτερη διαχείριση του στρες εν ώρα εργασίας, στην αύξηση της ικανότητας συγκέντρωσης, στην καταπολέμηση της κόπωσης αλλά και στον έλεγχο της πείνας.

*Λόγω των αυξημένων αναγκών σε θρεπτικά συστατικά η διατροφή σας θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα πλούσια σε:*

- » **Βιταμίνη C** όπως φρούτα και λαχανικά εποχής (Κόκκινες/πράσινες πιπεριές, πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, ακτινίδια, μπρόκολο, λαχανάκια βρυξελλών, φράουλες)
- » **Φυτικές ίνες** όπως προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια και φρούτα
- » **Μαγνήσιο** όπως ξηροί καρποί, πράσινα λαχανικά και λιπαρά ψάρια (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπανάκι, σπόροι κολοκύθας, γιασούρτι ή κεφίρ, αμύγδαλα, μαύρα φασόλια, αβοκάντο, σύκα, μπανάνα, μαύρη σοκολάτα)
- » **Βιταμίνες του συμπλέγματος Β** όπως ξηροί καρποί, κρέας, λαχανικά, αυγά

# CITY BIO FARM

[www.citybiofarm.gr](http://www.citybiofarm.gr)



Χρειάζεται η κατανάλωση συχνών ελαφριών γευμάτων, κάθε 3-4 ώρες, ώστε να μην «βαραίνει» το στομάχι, αλλά να ενισχύεται ο οργανισμός με ενέργεια.



### **Ενδεικτική Δίαιτα με Βιολογικά Προϊόντα**

- » **Πρωί:** Τοστ με γαλοπούλα και κασέρι και φρούτο
- » **Σνακ:** μπάρα δημητριακών ή ένα κουλούρι με κάποιο φρούτο. Απαραίτητο γεύμα, καθώς βοηθάει στην συγκέντρωση και στην απόδοσή σας.
- » **Μεσημέρι:** χορταστικά σάντουιτς με κίτρινο τυρί ή τυρί cottage με γαλοπούλα, ελιές και λαχανικά της επιλογής σας σε ψωμί ολικής άλεσης, ή μια έτοιμη σαλάτα με υλικά της επιλογής σας, όπως πράσινα λαχανικά, καλαμπόκι, φιλέτο κοτόπουλο, ελιές και ξύδι βαλσάμικο.
- » **Σνακ:** μια χούφτα ξηροί καρποί με αποξηραμένα φρούτα ή φρέσκα φρούτα ή φυσικό χυμό. Για τόνωση και για να κρατήσουν το αίσθημα του κορεσμού μέχρι αργά το απόγευμα.
- » **Βράδυ:** Γιαούρτι με φρούτο και μέλι.



**Ζήτησέ μας το δικό σου Personal Diet Profile  
Δωρεάν στο [dieteam@citybiofarm.gr](mailto:dieteam@citybiofarm.gr)**

📍 Εθνικής Αντίστασης 32, Καλαμαριά ☎ 2310 452420