



Διατροφή

ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

ΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Εάν ανήκετε στην κατηγορία εκείνων που ως διατροφική συμπεριφορά και τρόπου στάσης ζωής είναι η χορτοφαγική διατροφή, είναι πολύ πιθανόν να δυσκολεύεστε στη διαχείριση των γευμάτων σας και κυρίως στην ποικιλία των τροφών.

Λόγω αποκλεισμού του κρέατος και των υποπροϊόντων τους υπάρχει κίνδυνος για διατροφικές ελλείψεις όπως είναι:

- » οι πρωτεΐνες
- » ο σίδηρος
- » το ασβέστιο και
- » οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β



Ακολουθώντας ένα ισορροπημένο διατροφικό πλάνο, δηλαδή καλύπτοντας τις συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις σε θρεπτικά συστατικά, η χορτοφαγική διατροφή μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις σε ασθένειες όπως η υπέρταση και η αθηροσκλήρωση.

CITY BIO FARM

www.citybiofarm.gr



Μια χορτοφαγική διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει ισορροπημένα γεύματα και τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Αυτό σημαίνει ποικιλία των τροφών και μέτρο.



Ενδεικτική Δίαιτα με Βιολογικά Προϊόντα

- » **Πρωί:** γάλα σόγιας εμπλουτισμένο σε ασβέστιο, ψωμί με φυσιτικοβούτυρο και φρούτο.
- » **Σνακ:** έναν φυσικό χυμό φρούτων και μια μπάρα δημητριακών χωρίς ζάχαρη, για τόνωση και ενέργεια.
- » **Μεσημέρι:** Το φακόρυζο συνοδευόμενο από μια πλούσια σαλάτα από φυλλώδη λαχανικά και λιναρόσπορο, αποτελεί μια ιδανική επιλογή για το μεσημεριανό σας γεύμα.
- » **Σνακ:** Μια χούφτα από ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα
- » **Βράδυ:** το ψωμί με ταχίνι και μέλι μαζί με χυμό φρούτων αποτελεί ένα ελαφρύ και θρεπτικό γεύμα.



**Ζήτησέ μας το δικό σου Personal Diet Profile
Δωρεάν στο dieteam@citybiofarm.gr**

📍 Εθνικής Αντίστασης 32, Καλαμαριά ☎ 2310 452420