

Τορ Τροφές για την Νηστεία!



Αν νηστεύεις ή είσαι χορτοφάγος μπορείς να βασίσεις την διατροφή σου σε κάποιες τροφές που εκτός από γευστική ποικιλία θα σε βοηθήσουν να καλύψεις και όλες σου τις διατροφικές ανάγκες. Πάμε να δούμε τις πιο ενδιαφέρουσες και κορυφαίες νηστίσιμες τροφές.

Ταχίνι: Το ταχίνι είναι μια μοναδική τροφή, που όπως γνωρίζεις παράγεται από το σουσάμι. Περιέχει βιταμίνες και πρωτεΐνες που είναι απαραίτητες για την διατροφή μας. Περιέχει ελάχιστα κορεσμένα λιπαρά και ίναι πλούσιο σε μαγγάνιο, σελήνιο, ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, ψευδάργυρο και πολλά ακόμη ευεργετικά στοιχεία. Το ταχίνι είναι μια εξαιρετική επιλογή όχι μόνο κατά τη διάρκεια της νηστείας αλλά καθόλη τη διάρκεια του χρόνου. Μπορείς με αυτό να φτιάξεις πλούσιες κρέμες και να το προσθέσεις σε ζύμες για ψωμί, κουλουράκια ή κεικ για να είναι πιο νόστιμα, θρεπτικά και διατορφικά πλήρη. Δείτε πολλές συνταγές με ταχίνι [ΕΔΩ](#)

Αβοκάντο: Το αβοκάντο είναι ουσιαστικά μια ξεχωριστή κατηγορία από μόνο του. Δεν το κατατάσσω στα φρούτα επειδή είναι εξαιρετικά λιπαρό. Απαραίτητα θα πρέπει να ξέρουμε πως τα αβοκάντο δεν τρώγονται αμέσως μετά τη συγκομιδή τους αλλά πρέπει να περιμένουμε πρώτα να ωριμάσει το φρούτο. Αν το αγοράσεις και είναι σκληρό άφησε το εκτός ψυγείου για μερικές μέρες να μαλακώσει. Το αβοκάντο γίνεται τέλεια κρέμα για την σαλάτα μας που μπορεί να αντικαταστήσεις μαγιονέζα. Μπορείς επίσης να το χρησιμοποιήσεις για νηστίσιμα πηχτά smoothie ή και να το φας σκέτο με λεμόνι και αλάτι. Δείτε πολλές συνταγές με αβοκάντο [ΕΔΩ](#)

Διαβάστε και αυτό: [Το Αβοκάντο της Σαρακοστής](#)

Όσπρια: Τα όσπρια είναι το κρέας των φτωχών και το κρέας των χορτοφάγων! Μπορούν να καλύψουν ένα μεγάλο μέρος των αναγκών σε πρωτεΐνη και με σωστούς συνδυασμούς μπορούν να αντικαταστήσουν επιτυχώς ακόμη και το κρέας. Η βασική ιδέα είναι πως πρέπει να τα καταναλώνεις σε συνδυασμό με δημητριακά ή ρύζι για να έχεις γεύμα με πλήρη πρωτεΐνη. Μερικά παραδείγματα τέτοιων συνδυασμών: Μπέργκερ με Μπιφτέκι από ρεβύθια, Φακόρυζο, φασολάδα με ψωμί, φάβα με ντάκο.

Εκτός από τις κλασικές συνταγές είναι καλό να έχουμε υπόψη μας εναλλακτικές χρήσεις που μας βοηθάνε να τα βάλουμε ακόμα περισσότερο στην διατροφή μας. Αν κηστεύεις ή είσαι vegan είναι καλή ιδέα να καταναλώνεις όσπρια σε καθημερινή βάση. Για να το κάνεις αυτό υπάρχουν οι εξής τέλει επιλογές: Σαλάτα με όσπρια. πχ μαυρομάτικα φασόλια με πολύχρωμες πιπεριές. Κρέμες με όσπρια, πχ χούμους με ρεβύθια. Κεφτέδες με όσπρια. Φαλάφελ με ρεβύθια ή φασόλια. Δείτε συνταγές [ΕΔΩ](#)

Δημητριακά ολικής άλεσης. Σε αντίθεση με τα επεξεργασμένα σιτηρά και προϊόντα από άσπρο αλεύρι, τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πολύ πιο πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες και άλλες μικροθρεπτικές ουσίες. Ειδικά αν νηστεύουμε είναι πολύ σημαντικό να τα επιλέγουμε στο ψωμί, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά πρωινού, ακόμα και στο ταχίνι ή το ρύζι. Όσο πιο ολόκληρη και ακατέργαστη είναι η τροφή μας, τόσο το καλύτερο.

Ξηροί καρποί: Αμύγδαλα, [καρύδια](#), φουντούκια φιστίκια και τόσα άλλα αποτελούν και ολοκληρώνουν την αγαπημένη σε όλους μας κατηγορία των ξηρών καρπών. Οι ξηροί καρποί εκτός από ενέργεια προσφέρουν στον οργανισμό μας και τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνες, ασβέστιο και βιταμίνες. Είναι σημαντικό να τους καταναλώνουμε ωμούς και ανάλατους ενώ η ποσότητα που τρώμε δεν πρέπει να είναι πολύ μεγάλη επειδή περιέχουν αρκετές θερμίδες. Με ξηρούς καρπούς μπορούμε να φτιάξουμε κρέμες ή να μετατρέψουμε μία απλή σαλάτα σε πλήρες γεύμα! Σε συνδιασμό με σιτηρά πχ ψωμί, μας δίνουν πλήρη πρωτεΐνη . Οπότε μαζί με την σαλάτα ξηρών καρπών φάτε και μία φέτα ψωμί ολικής!

Φρούτα / Λαχανικά: Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι απαραίτητα πάντα, πόσο μάλλον κατά τη διάρκεια της νηστείας κατά την οποία η στέρηση ορισμένων τροφών σε συνδυασμό με τον κακό συνδυασμό τροφών μπορεί να μειώσει την πρόσληψη βιταμινών και όλων των απαραίτητων στοιχείων για να έχουμε έναν υγιή οργανισμό. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι από τα πιο σημαντικά τρόφιμα για τον άνθρωπο καθώς είναι αυτά που τον γεμίζουν με ενέργεια και περιέχουν πολλά μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ειδικά τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το [σπανάκι](#) και ο [μαϊντανός](#) περιέχουν εκτός των άλλων και σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, ενώ η ποσότητα της πρωτεΐνης που έχουν αναλογικά με τις θερμίδες τους είναι μεγαλύτερη και από τροφές που θεωρούμε συνήθως πρωτεϊνούχες.

Άλλες νηστίσιμες Υπερτροφές. Υπάρχουν και κάποιες ακόμα πολυ καλές επιλογές αλλά σε αυτό το αρθρο θα αρκестούμε απλά στο να τις αναφέρουμε. Αν θες περισσότερα θα βρεις στο [bletsas.gr](#) στην ενότητα Υπερτροφές: [Κινόα](#), [Σπιρουλίνα](#), [Σιταρόχορτο](#), [Καναβούρι](#) (Hemp), [Ζέα](#), Λιναρόσπορος (υπερπλούσιος σε Ω3) κα.

Με όλες τις παραπάνω επιλογές στην διατροφή σου είναι βέβαιο ότι μπορείς άνετα να νηστεύεις χωρίς να στερηθείς τίποτα, ούτε σε επίπεδο γεύσης, ούτε σε επίπεδο διατροφής!

Αν θέλεις περισσότερες πληροφορίες για την νηστεία αλλά και υπέροχες νηστίσιμες συνταγές με όλα τα παραπάνω τσέκαρε το βιβλίο **Ακίνητοι Νηστεία** στο [nistisima.gr](#)