



Μία από τις μεγαλύτερες περιόδους νηστείας ξεκίνησε ήδη πριν λίγες Σαρακοστή, και αναμφίβολα, αν θέλεις και εσύ να την ακολουθήσεις θα πρέπει να αλλάξεις τις διατροφικές σου συνήθειες, μιας και θα πρέπει να αποκλείσεις από αυτές τη μεγάλη κατηγορία των ζωικών προϊόντων, που τον υπόλοιπο καιρό παίζει βασικό ρόλο στη διατροφή σου.

Και φυσικά ,δεν είναι μονάχα οι διατροφικές συνήθειές μας που αλλάζουν, αλλά βασική συνέπεια είναι και η απώλεια βασικών θρεπτικών συστατικών από τη διατροφή μας , που περιέχονται κυρίως σε μη νηστίσιμες τροφές.

***Οι κατηγορίες αυτές είναι κυρίως τέσσερις:***

-Πρωτεΐνες

-Ασβέστιο

-Σίδηρος

-Βιταμίνη B12

Επομένως, πέρα από τα πλεονεκτήματα που έχει ο τρόπος αυτός διατροφής –αφού μας χαρίζει μία «χρυσή» ευκαιρία αποτοξίνωσης αλλά εμπλουτίζει και τον οργανισμό

μας

με βιταμίνες και φυτικές ίνες, λόγω της ενισχυμένης κατανάλωσης λαχανικών- , η νηστεία συνεπάγεται και τον αποκλεισμό μεγάλων ομάδων τροφών, αλλά και των παραπάνω συστατικών, που εκείνες περιέχουν.

Πώς θα κατορθώσεις, λοιπόν, να προσλαμβάνεις όλα τα παραπάνω συστατικά και να εξακολουθήσεις να έχεις ένα ολοκληρωμένο διατροφικό πρόγραμμα; Αντικαθιστώντας τις ζωικές και γαλακτοκομικές τροφές με άλλες, εναλλακτικές πηγές πρόσληψης πρωτεϊνών, ασβεστίου, σιδήρου και βιταμίνης B12.

Παρακάτω, θα βρεις τις βασικές τροφές που θα πρέπει να πλαισιώσουν το νέο αυτό πλάνο διατροφής που ξεκινά για εσένα.



Ναι, ολόκληρο πρόγραμμα διατροφής ενώ κάνεις νηστεία! Αποφύγετε να φάτε φαγητά που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης ή λιπών, όπως το



Διατροφικά λάθη που γίνονται κατά τη διάρκεια της νηστείας, των οποίων η πρόληψη και η αντιμετώπιση είναι απαραίτητη.



Βιολογικά φρούλα, καρπούζι, εσθρουλάκη, καρπούζι, λάιπσε, εξαυσιμά, ασηνιλά, βασιλά, ασηνιλά, ασηνιλά