Το Απόλυτο Νηστεία Challenge

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 2026

5 εβδομάδες, ένα challenge, αμέτρητοι τρόποι να απολαύσεις τη νηστεία!

by Aliona Stratulat



Καλωσόρισες στο Νηστεία Challenge

Χριστούγεννα χωρίς Νηστεία Challenge γίνεται;

Είμαι πολύ χαρούμενη που είσαι κι εσύ εδώ και που θα μοιραστούμε μαζί αυτή τη διαδρομή μέχρι τις γιορτές!

Η νηστεία δεν χρειάζεται να σημαίνει περιορισμούς, μονότονα γεύματα ή καθημερινό άγχος για το τι θα μαγειρέψεις. Μπορεί να έχει ποικιλία, γεύση και διατροφική ισορροπία, αρκεί να υπάρχει σωστή οργάνωση.
Γι' αυτό δημιούργησα αυτόν τον οδηγό!

Στις επόμενες σελίδες θα βρεις 5 εβδομάδες με οργανωμένα νηστίσιμα διατροφικά προγράμματα, επιλογές για σνακ και πρακτικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να κάνεις τη νηστεία μέρος της καθημερινότητάς σου, χωρίς να χρειάζεται να σκέφτεσαι κάθε μέρα τι θα φας.

Και κάτι που θέλω να θυμάσαι: δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα τέλεια! Στόχος μας είναι να απολαύσεις αυτή την περίοδο, να ανακαλύψεις νέους συνδυασμούς και να φροντίσεις τον εαυτό σου, χωρίς πίεση και ενοχές.



Εύχομαι αυτό το Νηστεία Challenge να σου δώσει ιδέες και συνήθειες που θα κρατήσεις και μετά τις γιορτές.

Ας ξεκινήσουμε μαζί ακόμη ένα Νηστεία Challenge!

Καλή μας αρχή, Ηρώνα.

1η Εβδομάδα

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
1η	1 φέτα ψωμί με προζύμι - 1 κ.σ. φυστικοβούτυρο ή ταχίνι – κανέλα – ½ μήλο ή μπανάνα σε φέτες & 1 κ.σ. θρυμματισμένα καρύδια	Μια μερίδα *λαχανόρυζο με κουκουνάρι, 40 γρ. τόφου ή 1 κ.σ. διατροφική μαγιά	*Πολίτικη σαλάτα με λάχανο-καρότο-σέλερι σε κομματάκια-πιπεριά κόκκινη-1 κ.σ. σουσάμι & sauce μουστάρδα-χυμό πορτοκάλι–βαλσάμικο-λάδι + 1 κονσέρβα τόνο
2η	1 φέτα ψωμί με προζύμι + 2 κ.σ. *πατέ μανιταριών – πιπεριά – λίγο σουσάμι	1 μερίδα *ψάρι με λαχανικά στη λαδόκολλα	Τορτίγια με 2 κ.σ. *πατέ μανιταριών, πιπεριά & 1 κ.σ. σουσάμι
3η	*Porridge με γεύση μηλόπιτα	Μία μερίδα *φασολάκια με μανιτάρια με 1 κ.σ. διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου & 1 φέτα ψωμί	*Μοβ σαλάτα με κόκκινο λάχανο – παντζάρι, 40 γρ. τόφου ή 1 κ.σ. διατροφική μαγιά, 1 παξιμαδάκι
4η	1 φέτα ψωμί με προζύμι με 1 κ.σ. *σπιτικό χούμους ρεβιθιών, 1/3 αβοκάντο, σταγόνες λεμόνι	Μία μερίδα *ρεβιθοσαλάτα με πλιγούρι, 1 κονσέρβα τόνος, 1 παξιμαδάκι	*Νηστίσιμο σουβλάκι (ή με τορτίγια) με γύρο μανιταριών

1η Εβδομάδα

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
5η	1 φέτα ψωμί με προζύμι ή τορτίγια ολικής με 1 κ.σ. πάστα ελιάς, ψητά λαχανικά - μανιτάρια & 1 κ.γ. σουσάμι.	Μια μερίδα μελιτζάνες κοκκινιστές με κολοκυθάκια με 1 κ.σ. διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου & 1 φέτα ψωμί	*Ντάκος μελιτζάνας (χωρίς τυρί) από το μεσημέρι & 1 κ.σ. σουσάμι
6η	1 φλ. φυτικό γάλα με 3 κ.σ. βρώμη, 1 κ.γ. chia, 1 κ.σ. τριμμένο λιναρόσπορο, 1 κ.σ. ταχίνι, 1 κ.σ. σταφίδες, 5 αμύγδαλα χοντροκομμένα	1 ψάρι (350 γρ) με 1 φλ. *φάβα παντρεμένη με ψητά ντοματίνια, χόρτα	1 φέτα ψωμί με προζύμι (ή 1 τορτίγια) με 2 κ.σ. *χούμους 1/4 αβοκάντο, αγγούρι, σπανάκι, ρόκα
7η	1 φέτα ψωμί με προζύμι ή τορτίγια ολικής με 1 κ.γ. πάστα ελιάς + σπανάκι + 40 γρ. τόφου 5 ελιές + 3-4 ντοματίνια + 1/2 κ.γ. σουσάμι	Μια μερίδα *ζυμαρικά με ραγού μανιταριών, σαλάτα λάχανο – καρότο	Τορτίγια με 2-3 κ.σ. ραγού μανιταριών από το μεσημέρι + 1 κ.σ. διατροφική μαγιά

ΕΠΙΛΟΓΕΣ SNACK:

*1 φρυγανιά με 1 κ.σ. χούμους – ντομάτα
*1 ζεστό ρόφημα κακάο – 1 βασιλικός χουρμάς γεμιστός με 1 κ.γ. φυστικοβούτυρο ή ταχινι
1 φρυγανιά με 1 κ.γ. ταχίνι, κανέλα & 1 κ.γ. μαρμελάδα
1 φρούτο εποχής με 10 αμύγδαλα ή 5 καρύδια
1 φρυγανιά με 1 κ.γ. πέστο – ψητά λαχανικά
1 μήλο & 1 παστέλι

Βρες τις συνταγές με * στο προφίλ μου

Νηστεία και πρωτεΐνη: Πώς θα καλύψεις τις ανάγκες σου;

Ένα από τα πιο συχνά ερωτήματα κατά τη νηστεία είναι αν μπορούμε να προσλαμβάνουμε αρκετή πρωτεΐνη χωρίς κρέας, αυγά και γαλακτοκομικά.

Η απάντηση είναι ναι, αρκεί να υπάρχει ποικιλία και σωστός σχεδιασμός! Όσπρια, τόφου, προϊόντα σόγιας, ξηροί καρποί και σπόροι μπορούν να συμβάλουν στην καθημερινή πρόσληψη πρωτεΐνης.

Nutri Tip: Συνδύασε μέσα στην ημέρα διαφορετικές φυτικές πηγές πρωτεΐνης με δημητριακά, όπως φακές με ρύζι ή ρεβίθια με πλιγούρι. Δεν χρειάζεται να συνδυάζονται όλες στο ίδιο γεύμα για να αξιοποιήσει ο οργανισμός σου τα απαραίτητα αμινοξέα.





2η Εβδομάδα



	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
1η	Αλμυρό porridge με 3 κ.σ. βρώμη, 1 κ.σ ελαιόλαδο, 1 κ.σ. διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου και 2 κ.σ. θρυμματισμένα αμύγδαλα	1 μερίδα *πατάτες με μανιτάρια & δεντρολίβανο στον φούρνο & σαλάτα λάχανο - καρότο & 1/2 τριμμένο πράσινο μήλο	*Κολοκυθόσουπα με 1 κ.σ. διατροφική μαγιά & 1 παξιμαδάκι με *1 κ.σ. χούμους
2η	1 φέτα ψωμί με προζύμι + 1 κ.σ. χούμους, ψητά μανιτάρια, 1 κ.γ. σουσάμι	1 πιάτο *ψαρόσουπα με 1 ψάρι (200 γρ) και πολλά λαχανικά (καρότο-κολοκυθάκι-ντομάτα -σέλινο) και λίγο ρύζι 1 φέτα ψωμί	Μια μερίδα *ψητά μανιτάρια – 1 κ.σ. διατροφική μαγιά 1 φέτα ψωμί με 1 κ.σ. *χούμους φασολιών
3η	*Τορτίγια μηλόπιτα	Μια μερίδα *σπανακόρυζο με μανιτάρια, +1 κ.σ. διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου 1 φέτα ψωμί	*Μωβ σαλάτα με κόκκινο λάχανο – παντζάρι - 1 φέτα ψωμί, 1 κ.σ. *χούμους φασολιών με κόκκινη πιπεριά
4η	*1 μπολ Porridge με γεύση brownies	Μια μερίδα *μαυρομάτικα σαλάτα με 1 κονσέρβα τόνο, 1 φέτα ψωμί με προζύμι	*Ζεστή σαλάτα σπανάκι με ντομάτα & σουσάμι (χωρίς το τυρί), 1 κ.σ. διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου, 1 παξιμαδάκι











2η Εβδομάδα

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
5η	1 φέτα ψωμί ολικής με προζύμι με 1 κ.σ. πέστο, ντομάτα 40 γρ. τόφου	Μία μερίδα *τουρλού με πλιγούρι & 1 φέτα ψωμί, 1 κ.σ. *χούμους φασολιών με κόκκινη πιπεριά	*Σαλάτα με γαρίδες, αβοκάντο, πράσινη σαλάτα, φέτες πορτοκαλιού, 1 κ.σ. σουσάμι με σως βαλσάμικο - χυμό πορτοκάλι
6η	1 φέτα ψωμί ολικής με προζύμι με 1 κ.σ. φυστικοβούτυρο ή ταχίνι – κανέλα – ½ αχλάδι σε φέτες & 1 κ.σ. θρυμματισμένα καρύδια	1 μερίδα *μακαρονοσαλάτα με κόκκινη πέστο (χωρίς τυρί) +1 κ.σ διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου, ψητά μανιτάρια	*Σπιτική πίτσα με τορτίγια - σάλτσα ντομάτας, πολλά λαχανικά (πιπεριές, μανιτάρια, κολοκυθάκια) & ελιές & 1 κ.σ. διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου
7η	1 φέτα *πολύσπορο ψωμί με 1 κ.σ. ταχίνι ή φυστικοβούτυρο, 1 κ.σ. μαρμελάδα, 1 κ.γ. σουσάμι	Μια μερίδα *σαρδέλες στο τηγάνι με ντομάτα - κάπαρη - θυμάρι, 1 φλ. ταμπουλέ, μπρόκολο & λαδολέμονο	*Σαλάτα ταμπουλέ + 1 κ.σ διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου

ΕΠΙΛΟΓΕΣ SNACK:

*1 μπολάκι νηστίσιμη μους με 3 υλικά
Στικς καρότο-αγγούρι με 2 κ.σ. χούμους
1 μήλο -κανέλα - 1 κ.γ. φυστικοβούτυρο ή ταχίνι
*1 κομμάτι νηστίσιμο – Vegan Κέικ Μπανάνας
2 ρυζογκοφρέτες με 1 κ.σ. πάστα ελιάς - ντομάτα
1 φρούτο εποχής με 10 αμύγδαλα ή 5 καρύδια
*1 ζεστό ρόφημα κακάο – 1 βασιλικός χουρμάς γεμιστός με 1 κ.γ. φυστικοβούτυρο ή ταχινι

Βρες τις συνταγές με * στο προφίλ μου

Διατροφική μαγιά: Η «vegan παρμεζάνα» της νηστείας!

Αν δεν την έχεις δοκιμάσει ακόμη, ίσως ήρθε η ώρα να τη γνωρίσεις! Η διατροφική μαγιά είναι μια απενεργοποιημένη μαγιά, συνήθως σε μορφή νιφάδων, με χαρακτηριστική γεύση που θυμίζει τυρί.

Αποτελεί πηγή φυτικής πρωτεΐνης και βιταμινών του συμπλέγματος Β, ενώ ορισμένα προϊόντα είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη Β12, ένα θρεπτικό συστατικό που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή σε μια διατροφή χωρίς ζωικά προϊόντα.

Nutri Tip: Δεν είναι τυχαίο που θα συναντήσεις τη διατροφική μαγιά σε αρκετά γεύματα του προγράμματός σου! Την έχω συμπεριλάβει για να προσθέσουμε γεύση αλλά και θρεπτική αξία στα πιάτα μας.

Γι' αυτό, προσπάθησε να μην την παραλείπεις και, όταν την αγοράζεις, επίλεξε ένα προϊόν εμπλουτισμένο με βιταμίνη Β12, ελέγχοντας την ετικέτα του.



3η Εβδομάδα

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
1η	1 φέτα ψωμί με προζύμι- 1 κ.σ. *ντιπ αβοκάντο, ψητά λαχανικά – μανιτάρια – 1/2 κ.γ. σουσάμι	1 μερίδα *μεσογειακή ζεστή σαλάτα με ρεβίθια, 1 κ.σ. διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου, 1 παξιμαδάκι	Μια μερίδα *ψητά μανιτάρια & σαλάτα μαρούλι-καρότο-ρόκα, αβοκάντο, 1 παξιμαδάκι με 1 κ.σ *χούμους φασολιών ή ρεβιθιών
2η	1 φλ. φυτικό γάλα με 2 κ.σ. σπόρους chia, 1 κ.σ. τριμμένο λιναρόσπορο, κανέλα, 1/2 φλ. κατεψυγμένα φρούτα του δάσους, 1 κ.σ. φυστικοβούτυρο, 1 κ.σ. αμύγδαλα	Μία μερίδα *γαρίδες σοτέ με πολύχρωμες πιπεριές - ούζο (χωρίς το γιαούρτι) & 1/2 φλ. ρύζι μπασμάτι, σαλάτα λάχανο – καρότο	Πολίτικη σαλάτα με λάχανο-καρότο-σέλερι σε κομματάκια- πιπεριά κόκκινη- 1 κ.σ. σουσάμι και sauce μουστάρδα-χυμό πορτοκάλι – βαλσάμικο λάδι, 1 παξιμαδάκι με 1 κ.σ *χούμους φασολιών ή ρεβιθιών
3η	*Porridge με γεύση Snickers	1 μερίδα πατάτες γιαχνί με καρότο & 1 κ.σ. διατροφική μαγιά, σαλάτα λάχανο - καρότο & 1/2 τριμμένο πράσινο μήλο	Σαλάτα με γαρίδες, αβοκάντο, πράσινη σαλάτα, φέτες πορτοκαλιού, 1 κ.σ. σουσάμι με sauce βαλσάμικο - χυμό πορτοκάλι
4η	1 φέτα *ψωμί με προζύμι με 1 κ.σ. ταχίνι ή φυστικοβούτυρο, ½ μήλο – 1 κ.σ. τριμμένα καρύδια	Μία μερίδα *φασολάκια με μανιτάρια, 1 φέτα με 1 κ.σ *χούμους φασολιών ή ρεβιθιών	Τορτίγια με 2 κ.σ. *χούμους φασολιών ή ρεβιθιών, ψητά λαχανικά & ψητά μανιτάρια 1 κ.σ. σουσάμι

3η Εβδομάδα

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
5η	1 φέτα ψωμί με προζύμι με 1 κ.σ. *σπιτικό χούμους, ψητά μανιτάρια, 1 κ.γ. σουσάμι	Μία μερίδα *γίγαντες φούρνου με χόρτα - 1 κ.σ διατροφική μαγιά, 1 φέτα ψωμί και 5 ελιές	Χορτόσουπα με 1 κ.σ. διατροφική μαγιά & 1 παξιμαδάκι με 1 κ.σ. *χούμους φασολιών ή ρεβιθιών
6η	Smoothie με 2 κ.σ. βρώμη, 1/2 μπανάνα, 1 κ.γ. φυστικοβούτυρο, 1 κ.σ. αμύγδαλα	200 γρ. ψάρι πλακί στον φούρνο με λαχανικά (κρεμμύδι, κολοκυθάκι, καρότο, πιπεριές, ντομάτα, πατάτα, μαϊντανό) 1 φέτα ψωμί	Σπιτική πίτσα με τορτίγια - σάλτσα ντομάτας, πολλά λαχανικά (πιπεριές, μανιτάρια, κολοκυθάκια) & ελιές
7η	Αλμυρό porridge με 3 κ.σ. βρώμη, πέστο βασιλικού, ντοματίνια, τόφου & 1 κ.σ κουκουνάρι	Μια μερίδα *σπανακόρυζο με μανιτάρια, 1 φέτα ψωμί με *1 κ.σ χούμους φασολιών ή ρεβιθιών	1 κονσέρβα τόνο με πολίτικη σαλάτα με λάχανο-καρότο-σέλερι σε κομματάκια-πιπεριά κόκκινη- 1 κ.σ. σουσάμι & σως 1 κ.σ. μουστάρδα-χυμό πορτοκάλι -ελαιόλαδο - 1 παξιμαδάκι

ΕΠΙΛΟΓΕΣ SNACK:

*1 ψητό μήλο με μέλι, κανέλα, φυστικοβούτυρο & καρύδια
* 1 κομμάτι νηστίσιμο κέικ με καφέ
Στικς καρότο-αγγούρι με *2 κ.σ. φασολιών ή ρεβιθιών
1 φρυγανιά με 1 κ.γ. ταχίνι, κανέλα & ½ μπανάνα
1 φρούτο εποχής με ξηρούς καρπούς
*2 τρουφάκια με ρυζογκοφρέτα & σοκολάτα
1 φρυγανιά με 1 κ.γ. πέστο – ψητά λαχανικά

Βρες τις συνταγές με * στο προφίλ μου

Χούμους:
Το θρεπτικό «πολυεργαλείο» της νηστείας!

Αν έχεις παρατηρήσει ότι το χούμους εμφανίζεται συχνά στο διατροφικό σου πρόγραμμα, υπάρχει λόγος!
Φτιάχνεται κυρίως από ρεβίθια ή φασόλια και ταχίνι, έναν συνδυασμό που προσφέρει φυτική πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και καλά λιπαρά, συμβάλλοντας στον κορεσμό και στη θρεπτική αξία των γευμάτων σου.

Επιπλέον, είναι ιδιαίτερα ευέλικτο! Μπορείς να το απολαύσεις ως άλειμμα στο ψωμί, μέσα σε τορτίγιες, ως συνοδευτικό σε σαλάτες ή ως ντιπ με λαχανικά.

Nutri tip: Ετοίμασε μια ποσότητα σπιτικού χούμους στην αρχή της εβδομάδας και φύλαξέ τη στο ψυγείο για 3-4 ημέρες. Έτσι θα έχεις μια γρήγορη και θρεπτική επιλογή διαθέσιμη για τα γεύματα και τα σνακ σου, χωρίς να χρειάζεται καθημερινή προετοιμασία!



4η Εβδομάδα

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
1η	*Χριστουγεννιάτικο Porridge με κολοκύθα	Μία μερίδα πατάτες γιαχνί με μελιτζάνες, σαλάτα λάχανο – καρότο 1 παξιμαδάκι	Πράσινη σαλάτα, ντοματίνια & βινεγκρέτ- πέστο - ξύδι - ελαιόλαδο, 1 κ.σ κολοκυθόσπορο & 1 παξιμαδάκι με 1 κ.σ. *χούμους φασολιών με κόκκινη πιπεριά
2η	1 φέτα ψωμί με προζύμι με 1 κ.σ. *χούμους φασολιών ή ρεβιθιών, 1/3 αβοκάντο & ελιές, σταγόνες λεμόνι	1 ψάρι & μία μερίδα *σαλάτα ταμπουλέ, χόρτα - τριμμένη ντομάτα – ½ κ.γ. σουσάμι	Τορτίγια με 2 κ.σ. *πατέ μανιταριών, ψητά λαχανικά & 1 κ.σ. σουσάμι
3η	1 φέτα ψωμί με προζύμι + 2 κ.σ. *πατέ μανιταριών – πιπεριά – λίγο σουσάμι	Μία μερίδα *ρεβίθια με σπανάκι, 1 φέτα ψωμί με 1 κ.σ. πατέ μανιταριών	*Ζεστή σαλάτα με σπανάκι-ντοματίνια- σουσάμι (χωρίς τη φέτα) με 1 κ.σ. διατροφική μαγιά- 1 παξιμαδάκι
4η	1 φέτα ψωμί με προζύμι ή τορτίγια ολικής με 1 κ.σ. πάστα ελιάς, ψητά λαχανικά - μανιτάρια & 1 κ.γ. σουσάμι	Μία μερίδα *γεμιστά ορφανά με πλιγούρι, 1 κ.σ. διατροφική μαγιά, *steak από κουνουπίδι	*Μωβ σαλάτα με κόκκινο λάχανο – παντζάρι - 1 κονσέρβα τονο

4η Εβδομάδα

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
5η	1 φλ. φυτικό γάλα με 3 κ.σ. βρώμη, 1 κ.γ. τσία, 1 κ.σ. τριμμένο λιναρόσπορο, 1 κ.σ. ταχίνι, 1 κ.σ. σταφίδες, 5 αμύγδαλα χοντροκομμένα	Μια μερίδα καλαμάρι φρικασέ με πράσο, σπανάκι, άνηθο και λίγο πλιγούρι 1 φέτα ψωμί 1 κ.σ. *πατέ μανιταριών ή με 1 κ.σ. *χούμους φασολιών - κόκκινη πιπεριά	Ντάκος (2 παξιμαδάκια) με 1 κ.γ. πάστα ελιάς, τριμμένη ντομάτα, 1 κ.σ. διατροφική μαγιά, 5 ελιές μαρούλι, ρόκα, 1 κ.σ. σουσάμι & βαλσάμικο
6η	1 φέτα ψωμί με προζύμι με 1 κ.σ. ταχίνι ή φυστικοβούτυρο, 1 κ.σ. μαρμελάδα, 1 κ.γ. σουσάμι	*1 ψάρι με λαχανικά στη λαδόκολλα	*Μανιταρόσουπα (με φυτικό γάλα) 1 κ.σ. διατροφική μαγιά & 1 παξιμαδάκι με 1 κ.σ. *χούμους φασολιών ή ρεβιθιών
7η	*Τορτίγια μηλόπιτα	Μία μερίδα *σούπα με κόκκινες φακές, 1 κ.σ διατροφική μαγιά, 1 φέτα ψωμί με 1 κ.σ. *πατέ μανιταριών	Σπιτική πίτσα με τορτίγια, σάλτσα ντομάτας, πολλά λαχανικά (πιπεριές, μανιτάρια, κολοκυθάκια) & ελιές + 1 κ.σ. διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου

ΕΠΙΛΟΓΕΣ SNACK:

*1 μπολάκι νηστίσιμη μους με 3 υλικά
Στικς καρότο-αγγούρι με *2 κ.σ. πατέ μανιταριών
*1 ψητό μήλο με μέλι, κανέλα, φυστικοβούτυρο & καρύδια
1 φρούτο εποχής με 2 κ.σ. ξηρούς καρπούς
*1 μπολάκι τραγανά ρεβίθια
*1 ζεστό ρόφημα κακάο – *1 μελομακάρονο
*1 κομμάτι κέικ μελομακάρονο

Βρες τις συνταγές με * στο προφίλ μου

Φυτικός σίδηρος: Ο σωστός συνδυασμός κάνει τη διαφορά!

Ήξερες ότι δεν απορροφάται όλος ο σίδηρος με τον ίδιο τρόπο; Ο σίδηρος που περιέχεται σε φυτικές τροφές, όπως οι φακές, τα ρεβίθια και τα φασόλια, απορροφάται δυσκολότερα από τον οργανισμό σε σχέση με τον σίδηρο ζωικής προέλευσης.

Υπάρχει όμως ένα απλό διατροφικό «τρικ»: η βιταμίνη C μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την απορρόφησή του!

Nutri tip: Πρόσθεσε λεμόνι στις φακές σου, συνδύασε τα ρεβίθια με ντομάτα ή πρόσθεσε πιπεριά στη σαλάτα με τα όσπριά σου. Μικρές αλλαγές στους συνδυασμούς των τροφίμων μπορούν να κάνουν τη διαφορά στην αξιοποίηση του φυτικού σιδήρου!



5η Εβδομάδα

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
1η	*Porridge με γεύση μελομακάρονο	Μία μερίδα *αρακά με μανιτάρια, 1 κ.σ. διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου, 1 φέτα ψωμί	Μια μερίδα *ψητά μανιτάρια – 1 κ.σ. διατροφική μαγιά, 1 φέτα ψωμί με 1 κ.σ. *χούμους φασολιών
2η	1 φέτα ψωμί με προζύμι με *1 κ.σ. χούμους φασολιών ή ρεβιθιών, ⅓ αβοκάντο & ελιές, σταγόνες λεμόνι	1 φιλέτο σολομό (ή άλλο ψάρι) με σάλτσα μουστάρδα – χυμό πορτοκάλι + *steak από κουνουπίδι, 1 φέτα ψωμί	Ντάκος (2 παξιμαδάκια) με 1 κ.γ. πάστα ελιάς, τριμμένη ντομάτα, 1 κ.σ. διατροφική μαγιά, 5 ελιές μαρούλι, ρόκα, 1 κ.σ. σουσάμι & βαλσάμικο
3η	1 μπολ *νηστίσιμη σοκολατένια κρέμα με σιμιγδάλι	Μία μερίδα *ρεβίθια με μελιτζάνες, 5 ελιές 1 φέτα ψωμί	Σαλάτα πράσινη με σπανάκι, 1 κ.σ. καρύδια χοντροκομμένα, ψητά μανιτάρια & 1 παξιμαδάκι με 1 κ.σ. *ντιπ φασολιών ή χούμους
4η	1 τορτίγια με 1 κ.γ. πάστα ελιάς + σπανάκι + 40 γρ τόφου 5 ελιές + 3-4 ντοματίνια + 1/2 κ.γ. σουσάμι	Μία μερίδα γιουβέτσι με χταπόδι, χόρτα με τριμμένη ντομάτα – 1 κ.γ. σουσάμι	Χόρτα με τριμμένη ντομάτα – 1 κ.γ. σουσάμι, 40 γρ. τόφου ή 1 κ.σ διατροφική μαγιά & 1 παξιμαδάκι με 1 κ.σ. *ντιπ φασολίων

5η Εβδομάδα

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
5η	1 φέτα ψωμί με προζύμι με 1 κ.σ. ταχίνι ή φυστικοβούτυρο, 1 κ.σ. μαρμελάδα, 1 κ.γ. σουσάμι	Μια μερίδα *τεμπέλικα γεμιστά, 1 κ.σ. διατροφική μαγιά, *steak από κουνουπίδι	*Σαλάτα με γαρίδες, αβοκάντο, πράσινη σαλάτα, φέτες πορτοκαλιού, 1 κ.σ. σουσάμι με sauce βαλσάμικο - χυμό πορτοκάλι, 1 παξιμαδάκι
6η	Αλμυρό porridge με 3 κ.σ. βρώμη, 1 κ.σ διατροφική μαγιά ή 40 γρ. τόφου και 2 κ.σ. θρυμματισμένα αμύγδαλα	1 ψάρι ή φιλέτο ψαριού & *νηστίσιμη πατατοσαλάτα & σαλάτα με μπρόκολο βραστό	1 φλ. νηστίσιμη πατατοσαλάτα + 1 κονσέρβα τόνο
7η	Τορτίγια ολικής με με 1 κ.γ. πέστο, ψητά λαχανικά & 40 γρ τόφου σουσάμι	Μία μερίδα *σαγανάκι Θαλασσινών & 40 γρ. τόφου ή 1 κ.σ. διατροφική μαγιά, χόρτα – ψιλοκομμένη ντομάτα – 1 κ.γ. σουσάμι, 1 φέτα ψωμί	*Νηστίσιμο σουβλάκι με γύρο μανιταριών

ΕΠΙΛΟΓΕΣ SNACK:

*1 φρυγανιά με 1 κ.σ. χούμους – ντομάτα
*1 ζεστό ρόφημα κακάο – *1 μελομακάρονο
*1 κομμάτι κέικ μελομακάρονο
1 φρυγανιά με 1 κ.γ. ταχίνι, κανέλα &1 κ.γ. μαρμελάδα
1 φρούτο εποχής με ξηρούς καρπούς
1 φρυγανιά με 1 κ.γ. πέστο – ψητά λαχανικά
1 μήλο & 1 παστέλι

Βρες τις συνταγές με * στο προφίλ μου

Από τη νηστεία στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι!

Από τη νηστεία στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι!
Μετά από πέντε εβδομάδες νηστείας, πλησιάζει η στιγμή που θα επιστρέψουν στο τραπέζι μας και τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης.

Δεν χρειάζεται όμως να αντιμετωπίσεις το χριστουγεννιάτικο τραπέζι ως ευκαιρία να αναπληρώσεις όσα «στερήθηκες» ούτε να περιορίσεις υπερβολικά το φαγητό σου τις προηγούμενες ημέρες.

Nutri tip: Επίστρεψε σταδιακά στις συνηθισμένες διατροφικές σου επιλογές, ιδιαίτερα αν έχεις ευαίσθητο πεπτικό σύστημα. Απόλαυσε τα αγαπημένα σου γιορτινά φαγητά, άκου τα σημάδια πείνας και κορεσμού και θυμήσου ότι ένα γιορτινό γεύμα δεν καθορίζει τη συνολική σου διατροφή!



Το Απόλυτο Νηστεία Challenge

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 2026

5 εβδομάδες, ένα challenge, αμέτρητοι τρόποι να απολαύσεις τη νηστεία!

by Aliona Stratulat

www.aliona-stratulat.gr

21 1418 5420

Λεωφ. Κηφισίας 228
Κηφισιά 145 61