

10 light νηστίσιμα γεύματα

[Νίκος Καφετζόπουλος](#)



Η σαρακοστιανή νηστεία αλήθεια είναι ότι λιγοστεύει τις καθημερινές επιλογές για τα γεύματά μας. Σε προηγούμενο άρθρο είδαμε τι μπορούμε να τρώμε την περίοδο της νηστείας, [ώστε να καλύπτουμε τις διατροφικές μας ανάγκες](#) τόσο σε πρωτεΐνες όσο και σε όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας. Σε αυτό θα δούμε 10 επιλογές θρεπτικών γευμάτων, τα οποία δεν ξεπερνούν τις 400 θερμίδες!

ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ

Το πλήρες γεύμα:

- 1 μερίδα φακές (250 γρ.)
- 30 γρ. νηστίσιμο τυρί
- σαλάτα με κουνουπίδι βρασμένο,
- 1 φέτα ψωμί
- 2 μικρά πορτοκάλια

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΤΥΡΙ

Το πλήρες γεύμα:

- 1 μερίδα φασολάδα (250 γρ.),
- 30 γρ. νηστίσιμο τυρί
- σαλάτα με λάχανο άσπρο και καρότο με 1 κουταλάκι ελαιόλαδο
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- 2 μανταρίνια

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ

Το πλήρες γεύμα:

- 1 μερίδα φασόλια γίγαντες πλακί (180 γρ.)
- 10 γρ. Αντζούγιες κονσέρβα σε λάδι, στραγγισμένες
- σαλάτα με μπρόκολο βρασμένο, ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- 1 μήλο

ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ

Το πλήρες γεύμα:

- φασόλια μαυρομάτικα, μαγειρεμένα (για 100 γρ. ξερά μαυρομάτικα), με 100 γρ. ντομάτες, 100 γρ. κρεμμύδι ωμό, άνηθο, μαϊντανό, σκόρδο και 15 γρ. ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- σαλάτα μαρούλι
- 1 πορτοκάλι

ΡΕΒΙΘΙΑ ΣΟΥΠΑ

Το πλήρες γεύμα:

- 1 μερίδα ρεβίθια σούπα (200 γρ.)
- 30 γρ. νηστίσιμο τυρί
- σαλάτα με κουνουπίδι βρασμένο
- 1 φρούτο επιλογής

ΦΑΒΑ

Το πλήρες γεύμα:

- 1 μερίδα φάβα βρασμένη (200 γρ.) με κρεμμύδι και ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- σαλάτα μαρούλι
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- 2 μικρά αχλάδια

ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ

Το πλήρες γεύμα:

- 1 μερίδα χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι (250 γρ.)
- σαλάτα με μπρόκολο βρασμένο
- 1 πορτοκάλι

ΧΤΑΠΟΔΙ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΡΥΖΙ

Το πλήρες γεύμα:

- 1 μερίδα χταπόδι γιαχνί με ρύζι (250 γρ.)
- σαλάτα με κουνουπίδι βρασμένο και ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 1 φρούτο επιλογής

ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ

Το πλήρες γεύμα:

- 1 μερίδα μυδοπίλαφο (250 γρ.)
- χόρτα βραστά
- 1 φρούτο επιλογής

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ

Το πλήρες γεύμα:

- 1 μερίδα γαρίδες βρασμένες (χωρίς το κέλυφος) με μακαρόνια (200 γρ.)
- σαλάτα με μαρούλι – ντομάτα και ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 1 φρούτο επιλογής