

EMMA BARDWELL

*The
Sunday
Times
bestseller*

Το
ΠΛΑΝΟ
των 30
γραμμαρίων

Πώς να εξισορροπήσεις τις **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ**
και τις **ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ** για να χάσεις βάρος
και να νιώθεις υπέροχα



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΥΓΕΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Το πλάνο των 30 γραμμαρίων**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: **The 30g Plan: How to eat more protein, plants and fibre to lose weight and feel great**

Από τις Εκδόσεις Vermilion imprint του Ebury, μέρους του Penguin Random House Group, Λονδίνο 2025

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Emma Bardwell

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Θεόδωρος Θεοδωρίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασσιπίδης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Emma Bardwell, 2025

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2026

ISBN 978-618-01-6493-0

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται προφυλάσσεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων Δοκιμών [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790].

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Since 1979

Έδρα: | Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: | Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

EMMA BARDWELL

Το

ΠΛΑΝΟ

των 30

γραμμαρίων

Μετάφραση: Θεόδωρος Θεοδωρίδης



Το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου προορίζεται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν αποτελεί ιατρική συμβουλή. Το βιβλίο αυτό δεν προορίζεται να υποκαταστήσει ή να αντικαταστήσει την επαγγελματική ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Πάντα να ζητάτε τη συμβουλή ενός γιατρού ή άλλου ειδικευμένου πάροχου υγειονομικής περίθαλψης για όποιες απορίες μπορεί να έχετε σχετικά με μια ιατρική πάθηση και πριν ακολουθήσετε ή βασιστείτε σε οποιαδήποτε πληροφορία αυτού του βιβλίου. Ποτέ μην αγνοείτε την επαγγελματική ιατρική συμβουλή ούτε να καθυστερείτε να τη ζητήσετε εξαιτίας κάποιου πράγματος που διαβάσατε σε αυτό το βιβλίο. Ο συγγραφέας και ο εκδότης αποποιούνται ρητά οποιαδήποτε ευθύνη, απώλεια ή κίνδυνο, προσωπικό ή άλλο, που προκύπτει ως συνέπεια, άμεσα ή έμμεσα, της χρήσης και εφαρμογής οποιουδήποτε από τα περιεχόμενα αυτού του βιβλίου.

Οι πληροφορίες σε αυτό το βιβλίο προορίζονται μόνο ως συμβουλές. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν αναλάβετε οποιαδήποτε μεγάλη ευθύνη.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πες μου τι να φάω

Μπερδευτήκατε ποτέ τόσο πολύ από τα διατροφικά μηνύματα, ώστε να αισθάνεστε αβέβαιοι για το τι πραγματικά να βάλετε στο στόμα σας; Μήπως ο ταινιόδρομος των λαμπερών νέων διατροφών –που πάντα υπόσχεται γρήγορη μείωση βάρους– σημαίνει ότι αμφιταλαντεύεστε συνεχώς ανάμεσα στις τάσεις της μόδας και δε βλέπετε κανένα ουσιαστικό αποτέλεσμα; Και μήπως σας τρώει η ανησυχία για τη μακροπρόθεσμη υγεία σας και τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών, όπως ο διαβήτης τύπου 2, αλλά νιώθετε τόσο πελαγωμένοι, ώστε απλώς δεν ξέρετε πώς και από πού να ξεκινήσετε; Σας διαβεβαιώνω ότι δεν είστε οι μόνοι. Αν είστε σαν τους χιλιάδες ανθρώπους με τους οποίους έχω δουλέψει, πιθανότατα νιώθετε σαν να είστε τίγκα στις πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή, αλλά σας λείπουν οι πρακτικοί τρόποι για να βάλετε τα σωστά πράγματα στο πιάτο σας.

Δημιούργησα το Πλάνο των 30 γραμμαρίων ακριβώς γι' αυτό τον λόγο, επειδή τόσοι πελάτες μου θέλουν να ξέρουν, με απλά λόγια, τι να τρώνε για να χάσουν βάρος και να είναι στα καλύτερά τους. Πολλοί από αυτούς έρχονται στην κλινική μου αναγνωρίζοντας τη σημασία της καλύτερης διατροφής, αλλά τους λείπει η πνευματική κατάσταση και η διατροφική

κατανόηση για να μεταφράσουν αυτές τις πληροφορίες σε πραγματικά γεύματα. Η κοινή επωδός τους είναι: «Πες μου τι να φάω», κι έτσι, σε τούτο το βιβλίο, θα κάνω ακριβώς αυτό.

Το Πλάνο των 30 γραμμαρίων συγκεντρώνει όλα όσα έχω μάθει στα δέκα χρόνια μου ως διπλωματούχος διατροφολόγος, για να σας βοηθήσει να αισθάνεστε αδύνατοι, δυνατοί και γεμάτοι ενέργεια, ενώ θα ζείτε μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή. Σκεφτείτε το ως έναν πρακτικό, εύκολο τρόπο να αναβαθμίσετε τη διατροφή σας. Είτε χάνουμε την μπάλα με τις λεκτίνες, είτε παθαίνουμε εμμονή με τις χρονικές περιόδους κατανάλωσης φαγητού, είτε υπερεστιάζουμε στις «αιχμές» του σακχάρου, πιστεύω ότι σήμερα κάνουμε την υγιεινή διατροφή και τη διαχείριση του βάρους πιο περίπλοκες απ' όσο χρειάζεται. Στα επόμενα κεφάλαια θα σας δείξω ότι το να τρώτε για να διαχειριστείτε το βάρος σας, ενώ ταυτόχρονα νιώθετε χορτάτοι και ότι σιτίζεστε καλά, δε χρειάζεται να επιβαρύνει τον εγκέφαλο, το πορτοφόλι ή τον χρόνο σας.

Το Πλάνο των 30 γραμμαρίων είναι βασισμένο στην προϋπόθεση ότι για να χάσουμε βάρος και να νιώθουμε υγιέστατοι πρέπει να έχουμε κάποια βασικά θεμέλια στη θέση τους – αυτό που ονομάζω τέσσερις αρχές μου – και να τα τηρούμε τον περισσότερο καιρό. Δε χρειάζεται να είστε τέλειοι. Μπορείτε και πάλι να απολαμβάνετε τα τρόφιμα που αγαπάτε. Και δε θα νιώθετε πείνα, στέρηση ή περιορισμό. Για την ακρίβεια, μόλις κατακτήσετε αυτό τον τρόπο διατροφής, θα έχετε πολύ μεγαλύτερο εύρος ζώνης για να συνεχίσετε να ζείτε τη ζωή σας. Πιστέψτε με (και χιλιάδες χαρούμενοι πελάτες μου μπορούν να το βεβαιώσουν): πραγματικά έχει αποτέλεσμα!

Οι τέσσερις αρχές του Πλάνου των 30 γραμμαρίων είναι:

 30 γραμμάρια πρωτεΐνες (περίπου) σε κάθε γεύμα.

- 🍏 30 γραμμάρια εδώδιμες ίνες την ημέρα.
- 🍏 30+ διαφορετικά φυτά την εβδομάδα.
- 🍏 Μικρό έλλειμμα θερμίδων (300-500).

Αυτές οι τέσσερις αρχές έχουν ερευνηθεί καλά, υποστηρίζονται από επιστημονικά δεδομένα και έχουν δοκιμαστεί σε πάνω από χίλιους πελάτες στην κλινική μου και μέσω των διαδικτυακών προγραμμάτων μου. Ακολουθώντας τις θα νιώθετε χορτάτοι, θα αποφεύγετε τη λιγούρα, θα ελαχιστοποιήσετε την απώλεια μυϊκής μάζας (η οποία μπορεί συχνά να συμβεί όταν κάνουμε δίαιτα), θα ρυθμίσετε τις διακυμάνσεις της διάθεσης, θα βοηθήσετε στη μείωση της χοληστερίνης, θα βελτιώσετε την ενέργεια και θα τροφοδοτήσετε τα μικρόβια του εντέρου. Φαίνονται πολλά, σωστά; Αλλά θέλω να σας διαβεβαιώσω ότι αυτό που πρόκειται να σας διδάξω είναι απίστευτα εύκολο να εφαρμοστεί.

Το Πλάνο των 30 γραμμαρίων λειτουργεί επειδή δεν είναι ρυθμιστικό ή απαράβατος κανόνας. Μπορεί να τροποποιηθεί για να ταιριάζει στους γευστικούς κάλυκες σας και στις διατροφικές προτιμήσεις σας. Δεν υπάρχει αποκλεισμός ομάδων τροφίμων ή δουλοπρεπής προσκόλληση σε έναν συγκεκριμένο τρόπο διατροφής. Για πολλούς από εσάς, ειδικά αν έχετε δοκιμάσει άνοστες δίαιτες στο παρελθόν, θα σημαίνει στην πραγματικότητα να τρώτε μεγαλύτερη ποσότητα τροφίμων από πριν.

Μόλις κατακτήσετε τις αρχές της ενσωμάτωσης περισσότερων πρωτεϊνών, εδώδιμων ινών και φυτικών ποικιλιών στη διατροφή σας και ταιριάζετε την πρόσληψη θερμίδων με τις ανάγκες σας, θα έχετε ένα σχεδιάγραμμα που μπορείτε να προσαρμόσετε για να ταιριάζει σε εσάς, στον τρόπο ζωής σας και στους γευστικούς σας κάλυκες. Θα έχετε επίσης περισσότερη

ελευθερία, λιγότερο άγχος και μεγαλύτερη αντίληψη του πώς να συνδυάζετε ισορροπημένα διατροφικά γεύματα γρήγορα και άκοπα.

Όλα όσα κάνω ως κλινικός ιατρός υποστηρίζονται από δεδομένα και έρευνες, αλλά μην ανησυχείτε: δεν πρόκειται να σας φορτώσω το βάρος της επιστήμης και να σας αφήσω με αυτό. Είμαι εδώ για να σας βοηθήσω να εφαρμόσετε τις αρχές του πλάνου με πρακτικές στρατηγικές αλλαγής συμπεριφοράς και πάνω από ογδόντα συνταγές που περιλαμβάνουν χορτοφαγικές και αυστηρά χορτοφαγικές επιλογές και περιέχουν πολλές ιδέες για μαγείρεμα σε παρτίδες και ετοιμασία γευμάτων ώστε να κάνουν τη ζωή όσο το δυνατόν ευκολότερη. Τα πλάνα γευμάτων στο Κεφάλαιο 11 είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για να καθοδηγηθείτε μέσα από το πώς μπορεί να φαίνεται μια τυπική εβδομάδα κατανάλωσης φαγητού.

Όσον αφορά τα σημαντικότερα αποτελέσματα που μπορείτε να προσδοκάτε, ετοιμαστείτε να νιώσετε καλύτερα μέσα σε λίγες μέρες και να αρχίσετε να χάνετε βάρος μέσα σε μερικές εβδομάδες – ελέγξτε το παρακάτω χρονοδιάγραμμα για περισσότερα στοιχεία σχετικά με αυτό και για να αρχίσετε να ενθουσιάζεστε με τις αλλαγές που πρόκειται να βιώσετε. Όλο και περισσότερες έρευνες έρχονται στο φως σχετικά με τα οφέλη των πρωτεϊνών, των εδώδιμων ινών και της φυτικής ποικιλομορφίας. Ακολουθώντας το Πλάνο των 30 γραμμαρίων, τοποθετείτε τον εαυτό σας στην πρώτη γραμμή ενός επαναστατικού –αν και πολύ απλού– τρόπου διατροφής. Και όσον αφορά το μέλλον, είναι ορθό να πούμε ότι τα εργαλεία που θα μάθετε σε αυτό το βιβλίο έχουν τη δύναμη να διαμορφώσουν τον τρόπο με τον οποίο θα τροφοδοτείτε τον εαυτό σας για την υπόλοιπη ζωή σας.

Το χρονοδιάγραμμα του Πλάνου των 30 γραμμαρίων: Τι μπορείτε να περιμένετε;

1. Αλλαγές στη διάθεση (Πρώτη μέρα)

Συγχαρητήρια, αποφασίσατε να πάρετε την υγεία σας στα χέρια σας. Αυτό είναι ένα μεγάλο βήμα και η αρχή για κάτι απίστευτα ισχυρό που θα έχει μακροχρόνια οφέλη. Επωφεληθείτε πλήρως από το «αποτέλεσμα του νέου ξεκινήματος» για να επαναρρυθμιστείτε διανοητικά και να αρχίσετε να νιώθετε ενθουσιασμένοι με τον δρόμο που έχετε μπροστά σας.

2. Αλλαγές στο μικροβίωμα του εντέρου (24 ώρες)

Έρευνες που δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό *Nature* δείχνουν ότι, μέσα σε μόλις 24 με 48 ώρες από την προσθήκη περισσότερων εδώδιμων ινών, φυτών και ποικιλομορφίας στη διατροφή σας, το μικροβίωμα του εντέρου μπορεί να αρχίσει να ανταποκρίνεται, αν και οι σημαντικές βελτιώσεις θα χρειαστούν εύλογα περισσότερο χρόνο.

3. Αλλαγές στην πέψη **[μία εβδομάδα]**

Με την αύξηση των εδώδιμων ινών προκύπτει βελτιωμένη πέψη, καλύτερη κινητικότητα του εντέρου και μειωμένη λιγούρα. Δε θα μπορέσετε να το δείτε με τα μάτια σας, αλλά η επένδυση του εντέρου σας, η οποία επιτρέπει την απορρόφηση όλης της ωφέλειας που προέρχεται από το φαγητό σας, γίνεται πιο ανθεκτική και τα βακτήρια του εντέρου αρχίζουν να ευδοκιμούν.

4. Αλλαγές στους γευστικούς κάλυκες **[7 με 14 μέρες]**

Έχετε κατά μέσο όρο 10.000 γευστικούς κάλυκες, οι οποίοι αναγεννιούνται περίπου κάθε 7 με 14 μέρες. Έτσι, αν εισάγετε νέα τρόφιμα ή/και μειώνετε την ποσότητα ζάχαρης ή αλατιού που καταναλώνετε, πρέπει να θυμάστε να περιμένετε κάμποσες μέρες, καθώς προσαρμόζονται οι γευστικοί υποδοχείς σας.

5. Αλλαγές στους μεταβολικούς δείκτες **[μερικές εβδομάδες]**

Οι διατροφικές αλλαγές μπορούν να επηρεάσουν θετικά τα επίπεδα χοληστερίνης και γλυκόζης στο αίμα μέσα σε λίγες μέρες και να έχουν σημαντικά οφέλη μέσα σε δύο εβδομάδες. Έπειτα από έναν μήνα προσεκτικής

εφαρμογής του Πλάνου των 30 γραμμαρίων, το οποίο είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, καθώς και σε πολλούς διαφορετικούς τύπους εδώδιμων ινών, πιθανότατα θα δείτε σημαντικές βελτιώσεις στα αποτελέσματα των μεταβολικών δοκιμών (περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με αυτό στη σελίδα 293).

6. Αλλαγές στο βάρος

[ρεαλιστικά, έναν μήνα και κάτι]

Σε αντίθεση με τις ισοπεδωτικές δίαιτες, το Πλάνο των 30 γραμμαρίων επικεντρώνεται στη βιώσιμη μείωση του βάρους σε μια χρονική περίοδο. Αναμένετε να δείτε αλλαγές στο σωματικό λίπος ύστερα από 4 εβδομάδες, αν και εκείνοι με μεγαλύτερο αρχικό βάρος πιθανότατα θα διαπιστώσουν ότι χάνουν βάρος πιο γρήγορα.

7. Μειωμένος κίνδυνος μακροπρόθεσμων

χρόνιων παθήσεων

[συνεχιζόμενος]

Το συνολικό όφελος αυτού του τρόπου διατροφής: η μείωση του βάρους, η βελτιωμένη ινσουλινοευαισθησία, η καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα, η αυξημένη ενέργεια, η αποτελεσματικότερη πέψη, το πλουσιότερο μικροβίωμα και η σταθερότερη διάθεση – είμαι στην ευχάριστη θέση να σας πω ότι θα συνεχιστούν στο μέλλον.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Πρώτα απ' όλα, εξοπλιστείτε με ένα στίλο και ένα πάκο χαρτιά, καθώς θα θέλετε να κρατήσετε πολλές σημειώσεις ενώ προσαρμόζετε το πλάνο στις ατομικές σας ανάγκες. Ιδανικά, θα ήθελα να διαβάσετε το βιβλίο από την αρχή μέχρι το τέλος, προκειμένου να έχετε μια σαφή αντίληψη της λογικής πίσω από το Πλάνο των 30 γραμμαρίων. Στο κάτω κάτω, θα αφοσιωθείτε περισσότερο σε ένα διατροφικό πλάνο, αν κατανοήσετε τους μηχανισμούς και τη συλλογιστική πίσω από αυτό. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού θα έχετε μια πραγματικά άρτια αντίληψη για το πώς και γιατί τα 30 γραμμάρια πρωτεϊνών, τα 30 γραμμάρια εδώδιμων ινών και τα 30 διαφορετικά φυτά είναι τόσο σημαντικά, καθώς και πώς να μεταφράζετε αυτούς τους αριθμούς στο πιάτο σας. Θα δώσω επίσης απαντήσεις σε συνήθεις ερωτήσεις και ανησυχίες που ακούω από αρκετούς ώστε να έχετε στη διάθεσή σας όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε.

Αν, ωστόσο, θέλετε να προσκολληθείτε στις συνταγές αμέσως και δε θεωρείτε ότι χρειάζεστε οποιοδήποτε πληροφορίες, πηγαίνετε απευθείας στα Κεφάλαια 7 έως 10, όπου θα βρείτε μια ευρεία γκάμα από εύκολα πραγματοποιήσιμες, γεμάτες γεύσεις ιδέες για γεύματα, προκειμένου να ξεκινήσετε το ταξίδι σας. Κάθε συνταγή έχει επισημανθεί ξεκάθαρα με μια διατροφική ανάλυση της ποσότητας πρωτεϊνών, εδώδιμων ινών και του αριθμού των μοναδικών φυτών και θερμίδων που παρέχει. Υπάρχουν ημιχορτοφαγικές, χορτοφαγικές και αυστηρά χορτοφαγικές επιλογές, καθώς και πλάνα για γεύματα και χρήσιμες προτάσεις για συστατικά που θα κάνουν αυτό το ταξίδι όσο το δυνατόν πιο εύκολο.

Τα κεφάλαια εν συντομία

Αυτό που τρώτε είναι σαφώς σημαντικό, αλλά θέλω επίσης να καταλάβετε γιατί είναι σημαντικό. Το Κεφάλαιο 1 εξετάζει την επιστήμη και τους μηχανισμούς που στηρίζουν τα οφέλη της κατανάλωσης 30 γραμμαρίων πρωτεϊνών ανά γεύμα, 30 γραμμαρίων εδώδιμων ινών την ημέρα και 30 διαφορετικών φυτών την εβδομάδα.

Το Κεφάλαιο 2 εξηγεί στη συνέχεια γιατί πρέπει να έχετε μικρό έλλειμμα θερμίδων (δηλαδή να παίρνετε λιγότερες θερμίδες απ' όσες χρησιμοποιείτε) προκειμένου να χάσετε βάρος και πώς θα το προσεγγίσουμε στο πλαίσιο του Πλάνου των 30 γραμμαρίων. Στη συνέχεια, θα σας δώσω πρακτικούς τρόπους (και φόρμουλες) για να μελετήσετε τους δικούς σας αριθμούς μείωσης του βάρους. Μην ανησυχείτε: θα μπω σε πολλές λεπτομέρειες, παρ' όλα αυτά έχω κρατήσει το θέμα απλό και ξεκάθαρο.

Θα σας παρουσιάσω το ίδιο το πλάνο στο Κεφάλαιο 3, εξηγώντας πώς φαίνεται, τι περιέχει και δίνοντάς σας μερικές πολύτιμες συμβουλές για το πώς να το προσαρμόσετε στις προσωπικές σας ανάγκες.

Η διατροφή είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που έχουμε στη διάθεσή μας, αλλά η καλή υγεία εκτείνεται πέρα από ό,τι βάζουμε στο στόμα μας. Για τον λόγο αυτό, το Κεφάλαιο 4 προσφέρει πρόσθετες συστάσεις τρόπου ζωής που ενδεχομένως θέλετε να εφαρμόσετε παράλληλα με τις διατροφικές αλλαγές τις οποίες πρόκειται να κάνετε. Από την προπόνηση αντίστασης μέχρι τη διαχείριση του στρες, έχω δημιουργήσει μια εργαλειοθήκη με μερικά από τα απαραίτητα για να φάινεστε και να αισθάνεστε εξαιρετικά.

Το Πλάνο των 30 γραμμαρίων έχει σχεδιαστεί για να είναι εύκολο, αλλά φυσικά θα έχετε κάποιες απορίες. Στο Κεφάλαιο 5 θα βρείτε απαντήσεις σε συνήθεις ερωτήσεις και στο Κεφάλαιο 6 θα σας δώσω μια εικόνα για τα εργαλεία, τις μικροεφαρμογές και τα υλικά που μπορούν να σας γλιτώσουν πολύτιμο χρόνο στην κουζίνα. Θα βρείτε όλα τα γεύματα του Πλάνου των 30 γραμμαρίων στα Κεφάλαια 7 έως 10 και τα πλάνα γευμάτων στο Κεφάλαιο 11.

Η ενότητα των βοηθημάτων στη σελίδα 291 είναι ένα κρίσιμο κομμάτι του παζλ, ιδίως αν θέλετε να παραμείνετε υπεύθυνοι και να βεβαιωθείτε ότι θα συνεχίσετε αυτό το ταξίδι για πολύ καιρό αφότου ολοκληρώσετε την ανάγνωση του βιβλίου. Περιέχει πληροφορίες για την παρακολούθηση της προόδου σας, καθώς και ένα πρότυπο καθημερινών συνηθειών που μπορείτε να αντιγράψετε και να τσεκάρετε κάθε μέρα, για να σας παρακινήσει να συνεχίσετε να υποστηρίζετε τους νέους σας στόχους. Η ανάγνωση αυτού του βιβλίου και η επικέντρωση στην ευημερία σας προσφέρει μια μεγάλη ευκαιρία να πραγματοποιήσετε έναν μίνι έλεγχο υγείας. Από τη σελίδα 291, θα βρείτε μια λίστα με εξετάσεις που μπορείτε να κάνετε –από τα επίπεδα γλυκόζης έως τα τριγλυκερίδια– προκειμένου να δείτε πού βρίσκεται η υγεία σας αυτή τη στιγμή. Έχει πρόχειρους πίνακες για να καταγράφετε τα αποτελέσματά σας και τυχόν συμπληρωματικά μετρικά στοιχεία, που θα σας βοηθήσουν να δείτε την πρόοδό σας με μια ματιά.

Πιστεύω ακράδαντα στη δύναμη της διατροφής· βλέπω τα μεταμορφωτικά οφέλη καθημερινά στην κλινική μου εφαρμογή. Αυτό το βιβλίο έχει γραφτεί για να σας δείξει ότι για τη δημιουργία εξαιρετικής γεύσης, τα θρεπτικά τρόφιμα δε χρειάζεται να είναι σκληρά, ακριβά, μελαλιδικά ή χρονοβόρα.

Αφορά το να τρώτε καλά για να ζείτε και να αισθάνεστε καλύτερα και τώρα είναι η ιδανική στιγμή για να ξεκινήσετε.

Όταν λοιπόν τελειώσετε αυτό το βιβλίο, θα:

- 🍏 Έχετε πρόσβαση σε πάνω από 80 συνταγές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και εδώδιμες ίνες.
- 🍏 Ξέρετε πώς να καταναλώνετε εύκολα 30 (ή και περισσότερα) διαφορετικά φυτά την εβδομάδα.
- 🍏 Κατανοείτε τα οφέλη της κατανάλωσης 30 γραμμαρίων πρωτεϊνών κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- 🍏 Έχετε μια αξιόπιστη λίστα ελέγχου των αγαπημένων σας πλούσιων σε πρωτεΐνες και εδώδιμες ίνες συστατικών.
- 🍏 Κατανοείτε τον μηχανισμό πίσω από τη μείωση του βάρους και πώς να κάνετε τη φόρμουλά μου αποτελεσματική για εσάς.
- 🍏 Γνωρίζετε τα τεστ που πρέπει να ζητάτε για να ελέγχετε τη μεταβολική σας υγεία.
- 🍏 Έχετε ένα σχέδιο του Πλάνου των 30 γραμμαρίων που μπορείτε να ακολουθείτε για πάντα.

Είμαι τόσο ενθουσιασμένη που μοιράζομαι μαζί σας όλα αυτά και πολλά άλλα. Ας μπορούμε κατευθείαν στο θέμα!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η δύναμη των 30

Πόσο αναζωογονητικό είναι να σου λένε ότι πρέπει να τρως περισσότερο για να είσαι υγιής. Λοιπόν, ετοιμαστείτε να εκπλαγείτε ευχάριστα, επειδή αυτό ακριβώς σας λέω να κάνετε στο Πλάνο των 30 γραμμαρίων. Από σήμερα μπορείτε να αρχίσετε να ανυπομονείτε για περισσότερη γεύση, περισσότερη ποιικιλία, περισσότερο χρώμα και περισσότερα χορταστικά τρόφιμα, ακολουθώντας παράλληλα έναν επιστημονικά υποστηριζόμενο τρόπο κατανάλωσης φαγητού που επικεντρώνεται στην προσθήκη τροφίμων, όχι στην αφαίρεσή τους. Δεν προξενεί έκπληξη το γεγονός ότι χιλιάδες άνθρωποι πριν από εσάς βρήκαν αυτό τον τρόπο τόσο εύκολο.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο το πλάνο επικροτείται απ' όσους το έχουν δοκιμάσει είναι επειδή είναι τόσο ευέλικτο. Αντί για αυστηρούς κανόνες και άκαμπτη τελειότητα, θα σας κάνω να επικεντρωθείτε σε φάσματα και στόχους, οι οποίοι είναι λιγότερο ρυθμιστικοί, είναι πιο εύκολο να εξατομικευτούν και σας δίνουν κάποιο περιθώριο για όταν η ζωή φέρνει κάτι απροσδόκητο.

Το σχέδιο του Πλάνου των 30 γραμμάρων

- 🍏 Περίπου 30 γραμμάρια πρωτεϊνών ανά γεύμα.
- 🍏 Περίπου 30 γραμμάρια εδώδιμων ινών την ημέρα.
- 🍏 Περίπου 30 (ή και περισσότεροι) διαφορετικοί τύποι φυτών την εβδομάδα.
- 🍏 Έλλειμμα 300-500 θερμίδων (που θα καλύψω στο Κεφάλαιο 2).

Μπορεί να μην επιτύχετε αμέσως αυτούς τους αριθμούς. Μπορεί να είστε ήδη πολύ κοντά μερικές μέρες, αλλά να έχετε έλλειψη συνέπειας κάποιες άλλες. Ή ίσως χρειαστεί να ανεβάσετε λίγο τους αριθμούς για να ταιριάζουν με τις προσωπικές σας απαιτήσεις (θα σας βοηθήσω σε αυτό). Σε κάθε περίπτωση, να θυμάστε ότι ετούτα τα φάσματα είναι οδηγός – δεν είναι νόμος. Έχω κατασταλάξει σε αυτά, καθώς τα οφέλη τους επισημαίνονται τόσο συχνά στις έρευνες (δείτε σελίδες 309-10) και, εντέλει, διαπίστωση ότι αυτός ο τρόπος διατροφής φέρνει απτά αποτελέσματα και εισάγεται εύκολα σε μια πολυάσχολη ζωή. Ακόμα κι αν ετούτη τη στιγμή πέφτετε πολύ κάτω από αυτούς τους αριθμούς, μια μικρή ώθηση προς τη σωστή κατεύθυνση μπορεί να αποδώσει σημαντικούς καρπούς, όταν πρόκειται για την υγεία και τη μακροζωία.

Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στον μαγικό αριθμό 30.

Γιατί 30 γραμμάρια πρωτεϊνών ανά γεύμα;

Ενώ είναι απίστευτα σπάνιο να βρείτε σε αναπτυγμένες χώρες ανθρώπους που η διατροφή τους είναι ανεπαρκής σε πρωτεΐνες, οι περισσότεροι με τους οποίους δουλεύω δεν επιτυγ-

χάνουν τα βέλτιστα επίπεδα 30 γραμμαρίων ποιοτικών πρωτεϊνών σε κάθε γεύμα. Οι πρωτεΐνες δεν είναι μόνο για τους φανατικούς της γυμναστικής που θέλουν να χτίσουν μυϊκή μάζα – είναι ζωτικής σημασίας για όλους μας σε οποιαδήποτε ηλικία.

Το σώμα μας αποτελείται από περίπου 60% νερό. Αν αφαιρεθεί όλο αυτό το νερό, το μισό από το υπόλοιπο 40% θα αποτελείται από πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες είναι κυριολεκτικά ο θεμέλιος λίθος – η ραχοκοκαλιά, αν θέλετε – κάθε κυττάρου, μυός, ιστού και οργάνου στο σώμα μας. Χρειαζόμαστε πρωτεΐνες σχεδόν για τα πάντα, όπως μπορείτε να δείτε από την εντυπωσιακή λίστα που έχω συμπεριλάβει.


Σε τι βοηθούν οι πρωτεΐνες;


- 🍏 Παραγωγή ορμονών (π.χ. θυρεοειδής, τεστοστερόνη και οιστρογόνα).
- 🍏 Ανάπτυξη και συντήρηση μυών.
- 🍏 Ισορροπία σακχάρου.
- 🍏 Ρύθμιση όρεξης.
- 🍏 Δομή DNA.
- 🍏 Διανοητική διαύγεια και εγρήγορση.
- 🍏 Παραγωγή νευροδιαβιβαστών (π.χ. σεροτονίνη και ντοπαμίνη).
- 🍏 Υγεία του συνδετικού ιστού (π.χ. τένοντες και σύνδεσμοι).
- 🍏 Μακροζωία και υγιή γήρανση.
- 🍏 Κολλαγόνο και υγιή μαλλιά, δέρμα και νύχια.
- 🍏 Υγιή οστά.
- 🍏 Βελτιωμένη διάθεση και καλύτερο ύπνο.
- 🍏 Ανοσία.

Δε χρειάζεται να επικεντρωθούμε υπερβολικά στις πρωτεΐνες με κόστος την αγνόηση άλλων θρεπτικών συστατικών, όμως θέλουμε οι στοιχειώδεις ποσότητες –τα σημαντικότερα 30 γραμμάρια ανά γεύμα– να απλώνονται μέσα στη μέρα, για να βεβαιωθούμε ότι έχουμε μια σταθερή δεξαμενή διαθέσιμων αμινοξέων (τα μικρά μόρια από τα οποία αποτελούνται οι πρωτεΐνες) που επιτρέπουν στο σώμα να υλοποιήσει την παραπάνω μακρά λίστα.

Μια γρήγορη ματιά στην επιστήμη

Υπάρχουν συνολικά είκοσι διαφορετικά αμινοξέα: εννέα είναι απαραίτητα (που σημαίνει ότι πρέπει να τα πάρουμε από τρόφιμα) και έντεκα είναι μη απαραίτητα (το σώμα μπορεί να τα φτιάξει μόνο του, άρα δε χρειάζεται να τα εξασφαλίσει από τρόφιμα). Τα απαραίτητα και μη απαραίτητα αμινοξέα ενώνονται για να παρέχουν όλα τα μόρια πρωτεϊνών που χρειάζεται το σώμα.

 **Απαραίτητα αμινοξέα:** ιστιδίνη, λευκίνη, ισολευκίνη, λυσίνη, μεθειονίνη, φαινυλαλανίνη, θρεονίνη, τρυπτοφάνη, βαλίνη.

 **Μη απαραίτητα αμινοξέα:** αλανίνη, αργινίνη, ασπαραγίνη, ασπαρτικό οξύ, κυστεΐνη, γλουταμινικό οξύ, γλουταμίνη, γλυκίνη, προλίνη, σερίνη, τυροσίνη.

Το σώμα παράγει διαρκώς πρωτεΐνες και τις διασπά, όπως πρέπει να κάνει, αλλά επειδή δεν μπορούν να αποθηκευτούν στο σώμα, πρέπει να βεβαιωθούμε ότι τρώμε αρκετές κάθε μέρα με τη διατροφή μας. Αν δεν τρώμε αρκετές πρωτεΐνες για να αντικαταστήσουμε την ποσότητα που διασπάμε, διαπιστώνουμε ότι δε θεραπευόμαστε τόσο γρήγορα, η ανοσία

μας μπορεί να τεθεί σε κίνδυνο, η οστική μας πυκνότητα πάσχει και μπορεί να έχουμε απώλεια μυϊκής μάζας. Σε ακραίες περιπτώσεις πρωτεϊνικής ανεπάρκειας, το σώμα μας μπορεί κυριολεκτικά να αρχίσει να τρώει τον εαυτό του. Το πρώτο μέρος που επηρεάζεται είναι οι μύες και, σε περίπτωση σοβαρού υποσιτισμού, μπορεί ακόμα και να επεκταθεί σε όργανα όπως η καρδιά. Μέρα με τη μέρα, λιγότερη από τη βέλτιστη πρόσληψη πρωτεϊνών μπορεί να σημαίνει ότι νιώθετε πεινασμένοι όλη την ώρα ή ότι έχετε αδύναμα, θαμπά μαλλιά, δέρμα και νύχια.

Πρωτεΐνες στα τρόφιμα

Τα τρόφιμα που περιέχουν πρωτεΐνες αποτελούνται από διαφορετικές συγκεντρώσεις αμινοξέων· κάποια περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα ορισμένων αμινοξέων σε σύγκριση με άλλα. Όλες οι ζωικές πρωτεΐνες και πολλές φυτικές –ανάμεσά τους το τόφου, το σείτάν, το τέμπε, τα φασόλια ενταμάμε, η κινόα και οι σπόροι κάνναβης– είναι γεμάτες και με τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα, οπότε θα διαπιστώσετε ότι αυτά τα συστατικά περιλαμβάνονται σε όλες τις συνταγές στο Πλάνο των 30 γραμμαρίων. Αν και μερικές φυτικές πρωτεΐνες έχουν χαμηλότερες συγκεντρώσεις ορισμένων αμινοξέων, ο συνδυασμός μιας ποικιλίας διαφορετικών φυτικών πηγών τροφίμων καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας σημαίνει ότι θα καλύψετε εύκολα όλα τα ενδεχόμενα. Για παράδειγμα, μια διατροφή που περιλαμβάνει τακτικά σιτηρά ολικής άλεσης, φακές, φασόλια, ρεβίθια, ξηρούς καρπούς και σπόρους θα εξασφαλίσει ότι παίρνετε όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεστε, αν ακολουθήσετε μια διατροφή αποκλειστικά φυτική.

Πρωτεΐνες στη μέση ηλικία

Όσοι είναι άνω των σαράντα ετών να σημειώσουν ότι οι πρωτεΐνες γίνονται ακόμα πιο σημαντικές καθώς μεγαλώνουμε, επειδή, λόγω χαμηλότερων επιπέδων των ενζύμων που απαιτούνται για τη διάσπαση των πρωτεϊνών, γινόμαστε λιγότερο αποτελεσματικοί στην πέψη, στην απορρόφηση και στη χρήση τους. Αν, λοιπόν, είστε στη μέση ηλικία, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να στοχεύετε σε περίπου 30 γραμμάρια πρωτεϊνών ή και περισσότερα ανά γεύμα.

Γιατί είναι τόσο σημαντικά τα 30 γραμμάρια;

Γνωρίζουμε από εκτεταμένες έρευνες ότι τα 30 γραμμάρια ποιοτικών πρωτεϊνών είναι η ποσότητα που απαιτείται για να επιτευχθεί κάτι που ονομάζεται «κατώφλι λευκίνης», το οποίο είναι ουσιαστικά ένα σήμα που ενεργοποιεί το σώμα για να χτίσει νέα μυϊκή μάζα – μια διαδικασία γνωστή ως σύνθεση μυϊκών πρωτεϊνών. Αν δεν τρώτε αρκετές πρωτεΐνες για να παρέχετε 2,5 με 3 γραμμάρια του αμινοξέος λευκίνη – η οποία στη συνέχεια ξεκινά τη σύνθεση μυϊκών πρωτεϊνών –, δε θα χτίσετε νέα μυϊκή μάζα τόσο γρήγορα ή αποτελεσματικά. Τόσο απλά. Αν το διαβάσετε αυτό και σκέφτεστε ότι η μυϊκή μάζα δεν είναι σημαντική για εσάς, επειδή είναι μόνο για ανθρώπους που θέλουν να είναι δυνατοί και να φαίνονται γυμνασμένοι, περιμένετε λίγο.

Για όποιον θέλει να χάσει βάρος ή να αλλάξει την αναλογία μυϊκής μάζας προς λίπος (γνωστή ως σύσταση σώματος), οι πρωτεΐνες είναι σημαντικές, καθώς είναι το πιο χορταστικό

από τα τρία κύρια μακροθρεπτικά συστατικά (τα άλλα δύο είναι οι υδατάνθρακες και τα λιπαρά), πράγμα που σημαίνει ότι μας κάνει να νιώθουμε χορτάτοι. Έτσι, τρώγοντας 30 γραμμάρια κοτόπουλο ή τόφου στο βραδινό, πιθανότατα θα διαπιστώσετε ότι δε θα νιώθετε μετά την ανάγκη για επιδόρπιο.

Και παρόλο που είναι αλήθεια ότι η μυϊκή μάζα μάς βοηθά να δείχνουμε και να αισθανόμαστε δυνατοί, υγιείς και ρωμαλέοι, τα οφέλη της εκτείνονται πολύ πέρα από αυτό. Ένας από τους πιο χρήσιμους ρόλους της, που πραγματικά δε συζητείται αρκετά, είναι ότι ενεργεί σαν σφουγγάρι για τη γλυκόζη και τα λιπαρά. Σταματήστε λοιπόν να παίρνετε ακριβά και μη πιστοποιημένα συμπληρώματα «αντι-αιχμής γλυκόζης» ή να χρησιμοποιείτε σύστημα συνεχούς παρακολούθησης γλυκόζης (που δεν είναι απαραίτητο, εκτός κι αν ζείτε με διαβήτη) και επικεντρωθείτε στο να χτίσετε υγιή μυϊκή μάζα για να ρυθμίσετε τα επίπεδα σακχάρου και λιπαρών στο αίμα.

Η «θεωρία της πρωτεϊνικής μόχλευσης» υποδηλώνει ότι οι άνθρωποι έχουν την έμφυτη όρεξη να καταναλώνουν μια συγκεκριμένη ποσότητα πρωτεϊνών και ότι αυτή η όρεξη δε θα υποχωρήσει μέχρι να επιτευχθεί το όριο. Το σκεπτικό είναι ότι, επειδή τόσο πολλοί από εμάς βασίζονται σε υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα που δεν περιέχουν πολλές πρωτεΐνες, οδηγούμαστε να τρώμε υπερβολικά – σχεδόν ως αντιστάθμιση – μέχρι να πετύχουμε τον πρωτεϊνικό στόχο μας. Αναφέρεται ως ένας από τους λόγους για τους οποίους η παχυσαρκία γίνεται ένα συνεχώς αυξανόμενο πρόβλημα στους δυτικούς πληθυσμούς. Η θεωρία αυτή σίγουρα θα υποστηριζόταν από μερικές πρόσφατες μελέτες. Το 2022, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ βρήκαν σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης περισσότερων πρωτεϊνών και της κατανάλωσης λιγότερων τροφίμων

συνολικά και την ίδια χρονιά μία αμερικανική μελέτη συσχέτισε την υψηλότερη πρόσληψη πρωτεϊνών με καλύτερες επιλογές τροφίμων και τη συνολική ποιότητα της διατροφής.

Κάτι άλλο που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας είναι ότι οι άντρες και οι γυναίκες αρχίζουν να χάνουν μυϊκή μάζα όταν πλησιάζουν τα σαράντα, και είναι ένας από τους λόγους που συχνά αρχίζουμε να μεταφέρουμε λίπος σε μέρη που δε θέλουμε (δηλαδή γύρω από τη μέση μας), όταν μπαίνουμε σε αυτή την περίοδο της ζωής μας. Μολονότι σε κάποιον βαθμό η απώλεια μυϊκής μάζας μπορεί να είναι ένα φυσικό κομμάτι της γήρανσης, θέλουμε πραγματικά να την ελαχιστοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο. Και σίγουρα δε θέλουμε να χάνουμε μυϊκή μάζα πολύ γρήγορα λόγω κακής διατροφής, ασθένειας ή έλλειψης άσκησης, μια κατάσταση γνωστή ως σαρκοπενία. Ευτυχώς, όπως πρόκειται να μάθουμε, οι πρωτεΐνες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ελαχιστοποίηση του κινδύνου να συμβεί αυτό.

Ο καλύτερος τρόπος για να αποτρέψετε την απώλεια μυϊκής μάζας είναι να τρώτε αρκετές διατροφικές πρωτεΐνες και να κάνετε προπόνηση αντιστάσεων (κάτι για το οποίο μιλάω περισσότερο στη σελίδα 88). Για να διεγείρει τη σύνθεση μυϊκών πρωτεϊνών (θυμηθείτε: αυτός είναι ο μηχανισμός που δημιουργεί νέα μυϊκή μάζα), το σώμα απαιτεί περίπου 30 γραμμάρια ποιοτικών πρωτεϊνών σε κάθε γεύμα. Για την ακρίβεια, η έρευνα δείχνει ότι οι διατροφές που περιέχουν περίπου 30 γραμμάρια πρωτεϊνών ανά γεύμα επιτρέπουν βελτιώσεις σε σχέση με πολλά άλλα πράγματα, ανάμεσά τους την όρεξη, τη διαχείριση του σωματικού βάρους, τη διάθεση, τον ύπνο και την ενέργεια, συγκριτικά με τις διατροφές που περιέχουν λιγότερες πρωτεΐνες, κι αυτό είναι κάτι που το βλέπω στην κλι-

νική μου επανειλημμένα. Με λίγα λόγια, η κατανάλωση αξιοπρεπών ποσοτήτων πρωτεϊνών –ειδικά όταν συνδυάζεται με εδώδιμες ίνες, όπως θα αναφέρουμε αργότερα– δεν μπορεί να είναι τίποτε άλλο από μία αλλαγή ζωής.

Οι πρωτεΐνες είναι επίσης βασικός παράγοντας, αν χρησιμοποιείτε ενέσεις GLP-1 για μείωση του βάρους, όπως το Mounjaro ή το Ozempic, προκειμένου να μετριάσετε τις συχνά αναφερόμενες παρενέργειες της κόπωσης και της απώλειας μυϊκής μάζας.

Γεύματα 30 γραμμαρίων πρωτεϊνών εν συντομία

Είναι ενδιαφέρον, αν όχι χρήσιμο πρακτικά, να δούμε πώς μοιάζουν στην πραγματικότητα τα 30 γραμμάρια πρωτεϊνών, γι' αυτό ρίξτε μια ματιά στα παρακάτω παραδείγματα. Υπάρχει ένας οδηγός για τις πηγές πρωτεϊνών και τις ποσότητες στη σελίδα 87, εξαιρετικά χρήσιμος αν θέλετε να δείτε στα γρήγορα πόση πρωτεΐνη υπάρχει σε ένα συγκεκριμένο τρόφιμο. Αλλά πώς μεταφράζεται στο πιάτο σας; Για να σας κάνω τη ζωή ευκολότερη, έχω συμπεριλάβει συνταγές ημιχορτοφαγικών, χορτοφαγικών και αυστηρά χορτοφαγικών γευμάτων στα Κεφάλαια 7 έως 10 που θα σας βοηθήσουν να μετατρέψετε τις γνώσεις σε νόστιμα γεύματα.

- 🍏 200 γρ. ελληνικό γιαούρτι με 0% λιπαρά + 1 κ.τ.σ. κολοκυθόσπορους + 1 κ.τ.σ. φιστικοβούτυρο.
- 🍏 2 αυγά + 100 ml ομελέτας από ασπράδι αυγών + ένα λεπτό μπέιγκελ πρωτεϊνών + 2 γεμάτες κ.τ.σ. τυριού κότατζ.

- 🍏 ½ κομμάτι τόφου (χτυπητό) + 3 γεμάτες κ.τ.σ. διατροφικής μαγιάς + 1 φέτα τοστ σίκαλης.
- 🍏 4 λεπτές φέτες γαλοπούλα + ½ αβοκάντο + ⅓ κονσέρβα μαύρα φασόλια.
- 🍏 ⅓ κομμάτι τέμπε (τσιγαριστό) + μια γεμάτη χούφτα φασόλια ενταμάμε + ½ σακουλάκι μαγειρεμένο καφέ ρύζι.
- 🍏 Στήθος από 1 μικρό κοτόπουλο + ανάμεικτη πράσινη σαλάτα.
- 🍏 ½ μικρή κονσέρβα τόνου + πιτόψωμο ολικής άλεσης + ½ κονσέρβα ανάμεικτα φασόλια.

Συχνές ερωτήσεις για τα 30 γραμμάρια πρωτεϊνών

Γιατί συμβουλεύεις περισσότερη από τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα πρωτεϊνών;

Καλή ερώτηση! Η ΣΗΠ (Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη) για τις πρωτεΐνες είναι περίπου 0,8 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους. Για ένα άτομο 70 κιλών, αυτό ισοδυναμεί με 56 γραμμάρια πρωτεϊνών την ημέρα. Είναι σημαντικό ωστόσο να αναγνωρίσουμε ότι αυτή η σύσταση βασίζεται στην ποσότητα που απαιτείται για την πρόληψη της ανεπάρκειας – δεν είναι η βέλτιστη ποσότητα, ούτε λαμβάνει υπόψη την κατάσταση της υγείας κάποιου ή αν είναι σωματικά δραστήριος. Ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, τον τρόπο ζωής, τις διατροφικές προτιμήσεις και τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, ένας βέλτιστος στόχος είναι περίπου 1,2 με 2 γραμμάρια πρωτεϊνών ανά κιλό

σωματικού βάρους (δείτε το παρακάτω διάγραμμα). Με αυτό κατά νου, ένα άτομο 70 κιλών θα χρειαζόταν κάπου ανάμεσα σε 84 με 140 γραμμάρια πρωτεϊνών την ημέρα.* Αν όλα αυτά μοιάζουν υπερβολικά δυσνόητα για τον εγκέφαλο, νομίζω ότι τα 90 γραμμάρια είναι ένα πραγματικά καλό σημείο εκκίνησης για την πλειονότητα των ανθρώπων, τα οποία θα τα εξασφαλίσουν τρεις συνταγές από το Πλάνο των 30 γραμμαρίων. Και μπορείτε εύκολα να φτάσετε μέχρι και 120 γραμμάρια την ημέρα προσθέτοντας ένα σμούθι από το Κεφάλαιο 10.

Πόση πρωτεΐνη χρειάζεστε την ημέρα;

Το βάρος σας**	1,2 γρ. ανά κιλό	1,4 γρ. ανά κιλό	1,6 γρ.
50 κιλά	60 γρ.	70 γρ.	80 γρ.
55	66 γρ.	77 γρ.	88 γρ.
60	72 γρ.	84 γρ.	96 γρ.
65	78 γρ.	91 γρ.	104 γρ.
70	84 γρ.	98 γρ.	112 γρ.
75	90 γρ.	105 γρ.	120 γρ.
80	96 γρ.	112 γρ.	128 γρ.
85	102 γρ.	119 γρ.	136 γρ.
90	108 γρ.	126 γρ.	144 γρ.

* Πολλές μελέτες αναφέρουν ότι τα οφέλη από μια πρόσληψη πρωτεϊνών μεγαλύτερη από 1,6 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους δε φαίνονται πραγματικά στον γενικό πληθυσμό.

** Χρησιμοποιήστε τον στόχο του βάρους σας, αν έχετε πολύ βάρος να χάσετε.

Νιώθεις ότι σε κατακλύζει πληθώρα πληροφοριών για την υγιεινή διατροφή, αλλά σου λείπουν οι πρακτικοί τρόποι για να βάλεις τα σωστά πράγματα στο πιάτο σου;

Ανακάλυψε έναν απλό και βιώσιμο τρόπο για να τρέφεται σωστά, που δε βασίζεται σε στερητικές δίαιτες και βραχυπρόθεσμες λύσεις.

Το Πλάνο των 30 γραμμαρίων της διατροφολόγου και ειδικού υγείας Έμα Μπάρντγουελ είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο και προσφέρει μία απλή αλλά επαναστατική προσέγγιση στη διατροφή. Βασίζεται στην κατανάλωση 30 φυτικών τροφών την εβδομάδα, σε συνδυασμό με 30 γραμμάρια πρωτεΐνης και φυτικών ινών την ημέρα. Αυτός ο συνδυασμός βοηθά στην υγεία του εντέρου, στην ορμονική ισορροπία και τη μακροπρόθεσμη διαχείριση του βάρους - χωρίς στερήσεις ή μέτρηση θερμίδων.

ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΘΑ ΒΡΕΙΣ:

- Πάνω από 80 νόστιμες και χορταστικές συνταγές που προσαρμόζονται πλήρως στις ανάγκες και τις προτιμήσεις σου.
- Εβδομαδιαία προγράμματα γευμάτων, ώστε η υγιεινή διατροφή να γίνει απλή υπόθεση, χωρίς μεπελαλίδικες, ακριβές ή χρονοβόρες παρασκευές.
- Εξειδικευμένες συμβουλές για τη σωστή ισορροπία πρωτεΐνης, εδώδιμων ινών και λαχανικών σε κάθε γεύμα.
- Οδηγίες για να βελτιώσεις τη συνολική σου ευεξία και για να ελέγξεις τη μεταβολική σου υγεία.

**ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΤΩΝ 30 ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ
ΘΑ ΓΙΝΕΙ Ο ΟΔΗΓΟΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΩΣ ΚΑΛΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΖΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 32118