



**Τίτλος Συνταγής**

Δημιουργός Συνταγής

**Απαιτούμενες Πληροφορίες**

# Φωτογραφία Πιάτου

# Διάρκεια:

|  |  |
| --- | --- |
| **Διάρκεια Προετοιμασίας** |  Διάρκεια προετοιμασίας σε λεπτά |
| **Διάρκεια Μαγειρέματος** |  Διάρκεια μαγειρέματος σε λεπτά |

# Μερίδες:

Αριθμός μερίδων για την ποσότητα τροφίμων που χρησιμοποιήθηκε στη συνταγή.

# Κόστος ανά μερίδα:

Αναφέρετε το κόστος των υλικών για την παρασκευή μίας μερίδας.

# Υλικά

|  |  |
| --- | --- |
| Υλικό 1 | Ποσότητα |
| Υλικό 2 | Ποσότητα |
| Εισαγωγή Γραμμών  |  |

# Βήματα Εκτέλεσης της Συνταγής

Εισάγετε εδώ ξεκάθαρα και κατανοητά τα βήματα εκτέλεσης της συνταγής σας.

# Διατροφικά Στοιχεία ανά μερίδα

|  |  |
| --- | --- |
| **Διατροφικά Στοιχεία** | **Ανά Μερίδα** |
| Ενέργεια | Ενεργειακό περιεχόμενο ανά μερίδα σε kcal |
| Πρωτεΐνες | Γραμμάρια πρωτεϊνών ανά μερίδα |
| ΛιπαράΚορεσμένα λιπαρά | Γραμμάρια κορεσμένων λιπαρών οξέων ανά μερίδα  |
| Αλάτι | Γραμμάρια αλατιού ανά μερίδα  |

# Διαιτητική Προσέγγιση

**Ζητούμενο του συγκεκριμένου διαγωνισμού είναι η δημιουργία μίας συνταγής που προωθεί τη βιώσιμη διατροφή. Στόχος είναι η παρασκευή ενός κύριου γεύματος, με όσο το δυνατό λιγότερο επεξεργασμένα υλικά, τα οποία θα στηρίζονται στη βιοποικιλότητα της Ελλάδας. Σημαντικό είναι, επίσης, να δοθεί έμφαση στην εποχικότητα των τροφίμων, κυρίως λαχανικών, στη χρήση τοπικών προϊόντων, καθώς και προϊόντων φυτικής προέλευσης.**

* **Ποια χαρακτηριστικά της συνταγής σου θεωρείς ότι καλύπτουν κριτήρια της βιώσιμης διατροφής;**Απάντησε σε μία παράγραφο.

**Extra Points**

**Συνταγές που θα έχουν κόστος μικρότερο των 3 € ανά μερίδα, πρωτεΐνη περισσότερη των 30 γραμμαρίων ανά μερίδα ή αξιοποιούν υποπροϊόντα αγροτικής παραγωγής θα πάρουν έξτρα πόντους!**

**Πληροφορίες**

 **(Αυτή η σελίδα είναι για εσένα: Μην την συμπεριλάβεις στην τελική υποβολή της συνταγής)**

1. Κάθε γεύμα θα πρέπει να προσδίδει περίπου 500-600 kcal ανά μερίδα.
2. Το γεύμα θα πρέπει να μπορεί να ενταχθεί στο πλαίσιο μίας διατροφής χαμηλής σε κορεσμένα λιπαρά οξέα και αλάτι.
3. Λάβετε υπόψη πως το κύριο κριτήριο αξιολόγησης είναι η **βιωσιμότητα** της διατροφής. Άλλα κριτήρια είναι η κάλυψη των ενεργειακών αναγκών, της πρωτεΐνης, καθώς και το κόστος.
4. Πώς να λάβετε μέρος:

**Δημιούργησε τη συνταγή σου σύμφωνα με το παρόν template και αποθήκευσε τη σε μορφή PDF.**

**Η υποβολή της συμμετοχής σου θα γίνει στο** **scientifichdacongress2021@afea.gr** **έως και τις 5 Δεκεμβρίου 2021**

 **Χρήσιμοι Σύνδεσμοι**

* Εποχικότητα φρούτων και λαχανικών:

[https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables- in-europe](https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-%20%20in-europe)

* Εθνικοί διατροφικοί οδηγοί:

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/default.aspx?page=home>

* Βάση διατροφικών δεδομένων USDA:

[https://www.myfooddata.com/?fbclid=IwAR2ljxZ4V9PkKQ32UHC2\_v 6dWNZ4BLJ5V86LldEfc7eDlDXF11b0e08C21I](https://www.myfooddata.com/?fbclid=IwAR2ljxZ4V9PkKQ32UHC2_v%20%206dWNZ4BLJ5V86LldEfc7eDlDXF11b0e08C21I)