

**ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1000 KCAL
(ΔΙΑΙΤΑ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ - VLCD)
ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ**

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + μια κουταλιά σούπας ταχίνι ολικής άλεσης + λίγο μέλι + Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούππα λαχανικών + ψητό καλαμάρι (150 γρ.) + ρύζι άγριο (1/2 φλιτζάνι, 80γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 15γρ. φρέσκους ανάλατους ξηρούς καρπούς

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα σόγιας εμπλουτισμένο σε ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + 30γρ. ψωμί ολικής άλεσης
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + καλαμαράκια κοκκινιστά (90γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (3 κ.σούπας)
	ΣΝΑΚ	Σύκα, νωπά (2 μικρά, 80 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + 15γρ. φρέσκους ανάλατους ξηρούς καρπούς + Παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα σόγιας εμπλουτισμένο σε ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	ΣΝΑΚ	Κεράσια, νωπά (1/2 φλιτζάνι, 70-80 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + χταπόδι ψητό (150 γρ.) + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + 1/2 φλιτζάνι όσπριο

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ) + μια κουταλιά σούπας ταχίνι ολικής άλεσης με λίγο μέλι
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο) (170-250 γρ., περίπου 2/3 μερίδα εστιατορίου) + 30γρ. ψωμί ολικής άλεσης
	ΣΝΑΚ	Ρόφημα σόγιας εμπλουτισμένο σε ασβέστιο (1 φλιτζάνι)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + 85γρ. ψητές γαρίδες ή καλαμάρι

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα σόγιας εμπλουτισμένο σε ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Φρουτοσαλάτα (1/2 μέτριο πορτοκάλι, ½ μήλο μικρό χωρίς την φλούδα)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + Φακές σούπας, κοκκινιστές (150 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + θαλασσινά ψητά (150 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Κρέμα βρώμης φτιαγμένη με νερό + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + 15γρ. φρέσκους ανάλατους ξηρούς καρπούς + Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	ΣΝΑΚ	Σύκα αποξηραμένα, 3 τεμάχια (25 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + γεμιστά (2 τεμάχια) (6 κουταλιές σούπας ρύζι συνολικά)
	ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + ψητά θαλασσινά (180γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση

Ενέργεια (kcal): 1000

Πρωτεΐνη (g): 61 (24% των ολικών θερμίδων)

Υδατάνθρακες (g): 107 g (41.5% των ολικών θερμίδων)

Λίπη (g): 41 g (36% των ολικών θερμίδων)

Σημείωση:

⁽¹⁾ Η σαλάτα εποχής (από μη αμυλούχα λαχανικά της αρέσκειας σας) μπορεί να είναι ωμή ή βραστή. Η συνολική ποσότητα ελαιόλαδου (μεσημέρι και βράδυ) να είναι 1 κουταλιά σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια γλυκού)

Οι ποσότητες αναφέρονται σε μαγειρεμένα φαγητά, κανονικά μαγειρεμένα με ½ - 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο ανά μερίδα φαγητού

Συμβουλευτείτε τη "Βάση Τροφίμων" για να κάνετε αλλαγές και να δημιουργήσετε το δικό σας διαιτολόγιο βάση των δικών σας διατροφικών προτιμήσεων.

Το κρέας, το ψάρι, τα όσπρια κ.α ανήκουν στην ομάδα των πρωτεϊνών

Το ρύζι, η πατάτα, το ψωμί κ.α ανήκουν στην ομάδα των υδατανθράκων

Το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί κ.α ανήκουν στην ομάδα των λιπών

Η ομάδα «ελεύθερα τρόφιμα» στις Ομάδες Τροφίμων περιλαμβάνει τρόφιμα τα οποία περιέχουν λιγότερο από 20kcal/ μερίδα ή λιγότερο από 5 γραμμ. υδατανθράκων/ μερίδα. Μπορείτε να συμπεριλάβετε στο διαιτολόγιο σας «ελεύθερα τρόφιμα» μέχρι 3



μερίδες ημερησίως. Σε περίπτωση που έχετε πρόβλημα υπέρτασης να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.