

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1200 ΚCAL (ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ) ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + 1 κ.σούπας ταχίνι ολικής αλέσεως
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σούππα λαχανικών + χταπόδι ψητό (150 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (0.5 φλιτζάνι)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 15γρ. ξηρούς καρπούς ωμούς ανάλατους

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σούππα λαχανικών + Σουπιές με σπανάκι (280γρ) + παξιμάδι ή ψωμί ολικής άλεσης (50-60γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Σύκα, νωπά (2 μικρά, 80 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σούππα λαχανικών + 15γρ. ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Κρέμα βρώμης με νερό: 15γρ. ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια) + κανέλα
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Κεράσια, νωπά (1/2 φλιτζάνι, 70-80 γρ.)+15γρ. ξηρούς καρπούς ωμούς ανάλατους
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σούππα λαχανικών + καλαμάρια γεμιστά με ρύζι (200γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + φρυγανιά ολικής άλεσης, 1 τεμάχιο (10-15γρ) + 1 κ.σούπας ταχίνι
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Ψητά μανιτάρια (210γρ.) και λαχανικά της αρεσκείας σας + 1 κ.γλυκού ελαιόλαδο + παξιμάδι ή ψωμί ολικής άλεσης (25-30γρ)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, (1 φέτα κανονική 25-30 γρ) + 1 κ.σούπας ταχίνι ολικής άλεσης
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + 30γρ. ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Αγκινάρες αλά πολιτα (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο, π.χ. λαχανόρυζο, μπριάμ, φασολάκια) (1 μερίδα εστιατορίου, 200-250 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + φρυγανιά ολικής άλεσης, 1 τεμάχιο (10-15 γρ.) + 1 κ.σούπας ταχίνι
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Ψητά μανιτάρια (210γρ.) & λαχανικά της αρεσκείας σας + Παξιμάδια (25-30 γρ.) (ή ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ.) + 15γρ. ξηρούς καρπούς

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μούσλι (muesli) (25 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + 15γρ. ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + ρεβύθια βρασμένα (1 φλιτζάνι, 160-170 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός Γκρέιπφρουτ, λευκό, φρέσκος (2/3 φλιτζανιού, 160-170 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σούπα λαχανικών + γαρίδες, ψητές (85 γρ. χωρίς το κέλυφος)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΑΡΙΚΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + κριτσίνια (1 τεμάχιο, 10-15 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + όσπρια (1 φλιτζάνι) + 3 κ.σούπας ρύζι, βρασμένο (π.χ. φακόρυζο, ρεβιθόρυζο)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + 15γρ. ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Ψητά μανιτάρια (210γρ) & λαχανικά της αρεσκείας σας <sup>(1)</sup> + 15γρ. ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1200
Πρωτεΐνη	70 γρ. (23%)
Υδατάνθρακες	130 γρ. (43%)
Λίπη	47 γρ. (35%)

### Σημείωση:

<sup>(1)</sup> Η σαλάτα εποχής (από μη αμυλούχα λαχανικά της αρέσκείας σας) μπορεί να είναι ωμή ή βραστή. Η συνολική ποσότητα ελαιόλαδο (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 βάσει 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.