

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1500 ΚΚΑΛ (ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ) ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + 1 κ.σούπας ταχίни ολικής άλεσης
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + χταπόδι κοκκινιστό (200γρ) + παξιμάδι ή ψωμί ολικής άλεσης (25-30γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Ψητά μανιτάρια (210γρ.) και λαχανικά της αρεσκείας σας + παξιμάδι ή ψωμί ολικής άλεσης (25-30γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + σουπιές με σπανάκι (350γρ.) + παξιμάδια κριθαρένια (40-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Σύκα, νωπά (2 μικρά, 80 γρ.) + ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1/2 φλιτζάνι)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα με φακές & μανιτάρια: σαλάτα εποχής ⁽²⁾ (π.χ. καρότο) + φακές βρασμένες (1 φλιτζάνι, 200 γρ.) + μανιτάρια βρασμένα (200γρ)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κολυθόσπορους (20γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + καλαμάρια με ρύζι (200γρ.)
	ΣΝΑΚ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1/2 φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.) + 1 κ.σούπας μέλι (20γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Ψητά ή βρασμένα μανιτάρια (210γρ.) και λαχανικά της αρεσκείας σας + ρύζι άγριο (1/2 φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΛΑΔΕΡΟ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί ολικής άλεσης (1 φέτα κανονική 25-30γρ.) + ταχίни ολικής αλέσεως (1 κ.σούπας)
	ΣΝΑΚ	Γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1/2 φλιτζάνι) + 1 κ.σούπας μέλι + Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (30γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Αγκινάρες με αρακά (250γρ.) + 60γρ. χταπόδι ή καλαμάρια ψητά
	ΣΝΑΚ	Χυμός Γκρέιπφρουτ, λευκό, φρέσκος (2/3 φλιτζανιού, 160-170 γρ.) + 15γρ. ξηρούς καρπούς
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (20γρ.) + 6 αμύγδαλα ή 2 καρύδια

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ. + ταχίни (1/2 κουταλιά σούπας) + μέλι (1 κουταλιά της σούπας)
	ΣΝΑΚ	1 φρούτο εποχής + 15γρ. ξηρούς καρπούς
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + ρεβύθια βρασμένα (1 φλιτζάνι, 160-170 γρ.) (π.χ. σαλάτα ρεβύθια)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο + κολοκυθόσπουρους (20γρ.) (π.χ. milkshake)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπτα λαχανικών + γαρίδες, ψητές (120 γρ. χωρίς το κέλυφος)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + κολοκυθόσπουρους (20γρ.) + Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + όσπρια (1 φλιτζάνι, π.χ. φακές ή ρεβύθια)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1/2 μέτρια, 90 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + όσπρια (1/2 φλιτζάνι) + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (200γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1500
Πρωτεΐνη	90 γρ. (24%)
Υδατάνθρακες	160 γρ. (42%)
Λίπη	59 γρ. (35%)

Σημείωση:

⁽²⁾ 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 1/2 κουταλιά σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια γλυκού)

Οι ποσότητες αναφέρονται σε μαγειρεμένα φαγητά, κανονικά μαγειρεμένα με 1/2 - 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.