



NutriNet

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

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	ΠΡΩΙΝΟ Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) + Ζαμπόν, κανονικό (ή άλλο αλατισμένο ή καπνιστό κρέας άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά) (30 γρ.)
	ΣΝΑΚ Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (150 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μέτρια, 150-160 γρ.)
	ΣΝΑΚ Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο)
	ΒΡΑΔΙΝΟ Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 60 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΚΡΕΑΣ	ΠΡΩΙΝΟ Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά ⁽¹⁾ (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 + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) (150 γρ.) + παξιμάδια κριθαρένια (40-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ Σύκα, νωπά (2 μικρά, 80 γρ.) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ Σαλάτα φακές με τόνο: σαλάτα εποχής ⁽²⁾ (π.χ. καρότο) + φακές βρασμένες (0.5 φλιτζάνι, 100 γρ.) + τόνος, κονσερβοποιημένος (60-70 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ	ΠΡΩΙΝΟ Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο)
	ΣΝΑΚ Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + κριτσίνια ολικής άλεσης (20-25 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι ψητό (170-180 γρ.) + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)
	ΣΝΑΚ Κεράσια, νωπά (1/2 φλιτζάνι, 70-80 γρ.) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.)
ΒΡΑΔΙΝΟ Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.) + 60 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)	



NutriNet

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ομελέτα με λαχανικά (1 αβγό ολόκληρο, μεγάλο 50 γρ. + 2 αβγά, ασπράδι + 60 γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά)
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο, π.χ. λαχανόρυζο, μπριάμ) (1 μερίδα εστιατορίου, 350 γρ.) + 90 γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ ΒΡΑΔΙΝΟ	Χυμός Γκρέιπφρουτ, λευκό, φρέσκος (2/3 φλιτζανιού, 160-170 γρ.) Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + φρυγανιές ολικής άλεσης (25-30 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ. + ταχίνι (1/2 κουταλιά σούπας) + μέλι (1/2 κουταλάκι γλυκού)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + ρεβύθια βρασμένα (1 φλιτζάνι, 160-170 γρ.) + 60 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας) (π.χ. σαλάτα ρεβύθια)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1/2 φλιτζάνι) (π.χ. milkshake)
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι (120 γρ.)	

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΑΡΙΚΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + σπαγγέτι ή ρύζι, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι, 140 γρ.) + γαρίδες μαγειρεμένες (12 μεγάλες, 60-80 γρ.)
	ΣΝΑΚ ΒΡΑΔΙΝΟ	Αχλάδι (1/2 μέτρια, 90 γρ.) + τυρί χαμηλό σε λιπαρά (15 γρ.) Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + 30 γρ. τυρί, παρμεζάνα τριμμένη ή φέτα + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (110-120 γρ.)

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

Σημείωση:

⁽¹⁾ Το **φρέσκο γάλα** να είναι αποβουτυρωμένο ή ημι-αποβουτυρωμένο ή μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών. Προτιμήστε ημι-αποβουτυρωμένο ή μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών



NutriNet

¹² **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 ½ 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.