



NutriNet

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1800 ΚΚΑΛ (ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ) ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί ολικής αλέσεως (1 κανονική φέτα, 25-30γρ.) + ταχίνι ολικής άλεσης (1 κ.σούπας)
<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουπτα λαχανικών + χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι (200γρ.)
<b>ΣΝΑΚ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο ( ½ φλιτζάνι) + Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κολοκυθόσπορους (40γρ.) + βρώμη (1 κουταλιά της σούπας, 10-15γρ.)
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι (200γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (50-60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + κολοκυθόσπορους (40γρ.)
<b>ΣΝΑΚ</b>	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σουπτα λαχανικών + Γαρίδες, ψητές ή βρασμένες (90 γρ.) + ρύζι άγριο (1 φλιτζάνι)
<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο ( ½ φλιτζάνι) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα με φακές & μανιτάρια: σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> (π.χ. καρότο) + φακές βρασμένες ( ½ φλιτζάνι, 100 γρ.) + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (2 φλιτζάνια, 210γρ.) + φρυγανιά ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10-15γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 50-60 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
<b>ΣΝΑΚ</b>	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.) κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΣΝΑΚ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σουπτα λαχανικών + καλαμάρια γεμιστά με ρύζι (200γρ.) Μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1/2 φλιτζάνι) (π.χ. milkshake) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (2 φλιτζάνια, 200γρ.) + μύδια αχνιστά (100-110γρ.) + παξιμάδι (25-30 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (3 κ.σούπας, 30γρ.) + 1 μπανάνα (μέτρια) + σπόροι chia (40γρ.)
<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Μπάμιες γιαχνί (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο, π.χ. μπριάμ, μελιτζάνες ιμάμ) (1 μερίδα εστιατορίου, 350 γρ.) + παξιμάδι ή ψωμί ολικής άλεσης (25-30γρ.) + γαρίδες ψητές ή βραστές (90 γρ.)
<b>ΣΝΑΚ</b>	1 φρούτο εποχής + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.) + κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Ψητά ή βρασμένα μανιτάρια (2 φλιτζάνια, 200γρ.) + ρύζι καστανό (1 φλιτζάνι)



NutriNet

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 κανονική φέτα 25-30γρ. + 1 κ.σούπας ταχίνι + μέλι (1/2 κουταλάκι γλυκού)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + φακές σούπα, κοκκινιστές (1 ½ φλιτζάνι) + μύδια αχνιστά (30 γρ.) + φρυγανιά ολικής άλεσης (10-15γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1/2 φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (2 φλιτζάνια, 210γρ.) + ρύζι άγριο (1/2 φλιτζάνι) + μύδια αχνιστά (60 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + Σπανακόπιτα νησίσιμη, σπιτική (180γρ.) + μύδια αχνιστά (30γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Αχλάδι (1/2 μέτρια, 90 γρ.) + ψωμί ολικής άλεσης (1 φέτα κανονική, 25-30γρ.) + ταχίνι ολικής άλεσης (1 κ.σούπας)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + χταπόδι ή καλαμάρι ψητό (120 γρ.) + ρύζι καστανό (1 φλιτζάνι)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1800
Πρωτεΐνη	105 γρ. (23.4%)
Υδατάνθρακες	190 γρ. (42.3%)
Λίπη	71 γρ. (35.4%)

### Σημείωση:

<sup>(1)</sup> 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 κουταλιές 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.