

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1600 KCAL ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Κρέμα βρώμης (κουάκερ): Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 30 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + μπάρρα δημητριακών με υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες (φυτικές) ίνες (1 τεμάχιο) (περίπου 80-90 kcal, 15-20 γρ. υδατάνθρακες και 1-3 γρ. λίπος/ τεμάχιο)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουπτα λαχανικών + καλαμπόκι βραστό (1/4 φλιτζανιού, 40 γρ.) + χταπόδι ή καλαμάρι, ψητό (85-112 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (2/3 φλιτζανιού, 100-110 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + πατάτα βραστή (2 μικρές, 170 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.) + λίγο ταχίνι ή βούτυρο + μέλι ή μαρμελάδα σε κάθε φέτα
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.) + κριτσίνι ολικής (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουπτα λαχανικών + χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι (200γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + πατάτα ψητή (1 μέτρια, 160 γρ.) ή σπιτικές τηγανιτές με ελαιόλαδο (100 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 τoστ (ψωμί ολικής, 2 φέτες 50-60 γρ.) + ταχίνι ολικής άλεσης (1 κ.σούπας) + μέλι (1 κ.σούπας) + 1 φρούτο εποχής
	<b>ΣΝΑΚ</b>	φράουλες (1 ¼ φλιτζάνι, 180 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουπτα λαχανικών + Σουπιές με σπανάκι (300γρ.) + ψωμί ή παξιμάδι (25-30γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Μανιτάρια, ψητά ή βρασμένα (2 φλιτζάνια, 210γρ.) + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (2 φλιτζάνια, 170-180 γρ.) + σάλτσα

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΛΑΔΕΡΟ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μούσλι (muesli) (20-25 γρ.) + φράουλες (1 ¼ φλιτζάνι, 180 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ρυζογκοφρέτα (1 τεμάχιο, 8-10 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλα λαχανικά μαγειρεμένα π.χ. μπριάμ) (1 μερίδα, εστιατορίου, 350 γρ.) + μύδια αχνιστά (ή άλλα οστρακοειδή) (30γρ., χωρίς το κέλυφος) + ψωμί (2 φέτες, κανονικές, 50-60 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ.) και σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + μύδια αχνιστά (ή άλλα οστρακοειδή) (30 γρ. χωρίς το κέλυφος) + πατάτα ψητή (1 μέτρια, 160 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (50-60 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + φακές, σούπα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (60γρ. χωρίς το κέλυφος) + ψωμί (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + ψωμί ολικής (1 φέτα λεπτή, 15-20 γρ.) + λίγο ταχίни και μέλι
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ.) + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (30γρ. χωρίς το κέλυφος) + ψωμί ή παξιμάδι (25-30γρ.) + καλαμπόκι, βραστό ( 1/2 φλιτζάνι, 80 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.) + ταχίни ολικής άλεσης (1 κ.σούπας) + μέλι (1 κ.σούπας) + 1 φρούτο εποχής
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα με όσπρια: 1 φλιτζάνι όσπρια + λαχανικά εποχής + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (30γρ., χωρίς το κέλυφος) + ψωμί ή παξιμάδι (25-30γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Smoothie: Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + μέλι (1 κ. γλυκού) + νιφάδες βρώμης (20γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα με όσπρια: 1 φλιτζάνι όσπρια (π.χ μαυρομάτικα) + λαχανικά (π.χ. καρότο, λάχανο, σησάμι) + ψωμί ή παξιμάδι (50-60γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1600
Πρωτεΐνη	77.5 γρ. (19%)
Υδατάνθρακες	204.5 γρ. (50%)
Λίπη	58.5 γρ. (32.2%)

#### 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 1/2 κουταλιά της σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια του 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 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.