

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1800 KCAL ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + μέλι (1 κουταλιά της σούπας) (δοκιμάστε το σαν κρέμα βρώμης)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + μπάρα δημητριακών με υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες (φυτικές) ίνες (1 τεμάχιο) (περίπου 80-90 kcal, 15-20 γρ. υδατάνθρακες και 1-3 γρ. λίπος/ τεμάχιο)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + χταπόδι ή καλαμάρια, κοκκινιστά (85-112 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι, 160 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (2/3 φλιτζανιού, 100-110 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	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
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + 1 τoστ ολικής (30 γρ. ψωμί + ταχίνι ολικής άλεσης 1 κ.σούπας)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι (200γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφίδες (15-20 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + όσπρια (π.χ. σε σαλάτα ή στην σούπα) (1 φλιτζάνι, 100 γρ.) + ψωμί ή παξιμάδι (25-30γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (50-60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + μέλι (1 κ. Γλυκού) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	ΣΝΑΚ	φράουλες (2 φλιτζάνια, 300 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + καλαμάρια με ρύζι (200γρ.) + παξιμάδι ή ψωμί (25-30γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + Ψωμί ολικής άλεσης (1 φέτα, κανονική, 25-30 γρ.) + ταχίνι (1 κ.σούπας) + μέλι (1 κ.γλυκού)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + μανιτάρια ψητά ή μαγειρεμένα (210γρ.) + πλιγούρι, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι, 180 γρ.)



ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	ΠΡΩΙΝΟ	1 τοστ (ψωμί ολικής, 2 φέτες 50-60 γρ.) + ταχίνι ολικής άλεσης (1 κ.σούπας) + μέλι (1 κ.σούπας) + 1 φρούτο εποχής
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.) ρυζογκοφρέτα (2 τεμάχιο, 18 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Αγκινάρες με αρακά (ή άλλα λαχανικά μαγειρεμένα) (1 μερίδα, εστιατορίου, 250-300 γρ.) + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (30γρ. χωρίς το κέλυφος) + ψωμί (2 φέτες, κανονικές, 60-90 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα με όσπρια: Λαχανικά (π.χ. ντοματίνια, καρότο + 1 φλ. Αρακά) + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (30γρ., χωρίς το κέλυφος) + παξιμάδι ή ψωμί (25-30γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μούσλι (muesli) (40 γρ.) + φράουλες (1 φλιτζάνι, 140-150 γρ.) + μέλι (1 κ.σούπας) + σπόρους chia (40γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + φακές, σουπτα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + μύδια, αχνιστά (ή άλλα οστρακοειδή) (30 γρ. χωρίς το κέλυφος) + ψωμί (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πατάτα ψητή (2 μικρές, 160-170 γρ.) ή σπιτικές τηγανιτές με ελαιόλαδο (100 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΑΜΥΛΟ	ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.) + ταχίνι ολικής άλεσης (1 κ.σούπας) + μέλι (1 κ.σούπας) + 1 φρούτο εποχής
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + Σπανακόπιτα νηστίσιμη, σπιτική (ή σπιτική πίτα με λαχανικά) (270γρ.)
	ΣΝΑΚ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μέλι (1 κ.σούπας) + μήλο με φλούδα (1 μικρό, 120 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + νιφάδες βρώμης (20γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σουπτα λαχανικών + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ.) + χταπόδι, ψητό (60 γρ.) + ψωμί ή παξιμάδι (25-30γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1850
Πρωτεΐνη	76.8 γρ. (16.7%)
Υδατάνθρακες	242 γρ. (52.6%)
Λίπη	63.75 γρ. (31.2%)

Σημείωση:

⁽¹⁾ Η σαλάτα εποχής (από μη αμυλούχα λαχανικά της αρέσκειας σας) μπορεί να είναι ωμή ή βραστή. Η συνολική ποσότητα ελαιολάδου (μεσημέρι και βράδυ) να είναι 2 κουταλιές σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια του γλυκού)



NutriNet

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.