

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 2000 KCAL ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) (δοκιμάστε το σαν κρέμα βρώμης) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	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)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουπτα λαχανικών + χταπόδι ή καλαμάρι, κοκκινιστό (85-112 γρ.)+ ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (1 ½ φλιτζάνι, 250 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (15 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + πλιγούρι, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι, 180 γρ.) + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ.)

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.) + ½ κ.σούπας ταχίνι + λίγο μέλι ή μαρμελάδα σε κάθε φέτα + ακτινίδια (2 τεμάχια, 130-140 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + 1 τoστ ολικής (60 γρ. ψωμί + 1 κ.σούπας ταχίνι ολικής άλεσης + 1 κ.σούπας μέλι)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουπτα λαχανικών + καλαμάρια με ρύζι (300-320γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουπτα λαχανικών + όσπρια (π.χ. σε σαλάτα ή στην σουπτα) (1 φλιτζάνι, 200 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (50-60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουπτα λαχανικών + σουπιές με σπανάκι (200-220γρ.) + Πατάτα ψητή (3 μικρές, 250-260 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Σταφύλια (20 ρόγες, 40 γρ.) + τoστ με ταχίνι και μέλι (50-60 γρ. ψωμί ολικής + μια κουταλιά σούπας ταχίνι + 1 κ.γλυκού μέλι)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ.) + πατάτες σπιτικές τηγανιτές ή ψητές (2 μικρές, 160-170 γρ.) + Ακτινίδια (2 τεμάχια, 140 γρ.)



ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 τοστ (ψωμί ολικής, 2 φέτες 50-60 γρ.) + 1 κ.σούπας ταχίνι ολικής άλεσης + 1 κ.σούπας μέλι + 1 φρούτο εποχής
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλα λαχανικά μαγειρεμένα) (1 μερίδα, εσπιατορίου, 350 γρ.) + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (60 γρ., χωρίς το κέλυφος) + ψωμί (2 φέτες, κανονικές, 50-60 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μήλο με φλούδα (1 μικρό, 120 γρ.) + φράουλες (1 φλιτζάνι, 140-150 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + μανιτάρια, ψητά ή βρασμένα (210γρ.) + γαρίδες, ψητές ή βρασμένες (30 γρ., χωρίς το κέλυφος) + ρύζι λευκό, μαγειρεμένο (1 ½ φλιτζάνι, 240 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 60 γρ.) + ακτινίδια (2 τεμάχια, 130-140 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + σπόρους χία (40γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + φακές, σούπα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + μύδια αχιστά (30γρ. χωρίς το κέλυφος) + ψωμί (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ.) + παξιμάδι κριθαρένιο (60-90 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΑΜΥΛΟ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.) + 1 κ.σούπας ταχίνι + 1 κ.σούπας μέλι + 1 φρούτο εποχής + ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφύλια (20 ρόγες, 40 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (15 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + Γεμιστά με ρύζι (ντομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια, μελιτζάνες) (1 μερίδα, 380γρ.) + πατάτα (1 μικρή, 85γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σούπα λαχανικών + μανιτάρια, ψητά ή βρασμένα (210γρ.) + γαρίδες, ψητές ή βρασμένες (30 γρ. χωρίς το κέλυφος) + ρύζι λευκό, (2/3 φλιτζανιού, 6 κ.σούπας)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	2050
Πρωτεΐνη	90.5 γρ. (17.6%)
Υδατάνθρακες	262 γρ. (51%)
Λίπη	73.5 γρ. (32.2%)

**Σημείωση:**

(<sup>1</sup>) **Η σαλάτα εποχής** (από μη αμυλούχα λαχανικά της αρεσκείας 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)

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.