

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 2200 ΚΚΑΛ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά + νιφάδες βρώμης (1 φλιτζάνι, 90 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) (δοκιμάστε το σαν κρέμα βρώμης)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + Αχλάδι (1/2 μέτριο, 90 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 σουπτα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα, ψητό (85-112 γρ.) + ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (2 φλιτζάνια, 330 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πλιγούρι, μαγειρεμένο (1 ½ φλιτζάνι, 275 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΚΡΕΑΣ /ΚΙΜΑΣ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά (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, 138 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + 1 τoστ ολικής (60 γρ. ψωμί + 30 γρ. τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σουπτα λαχανικών + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά) (85-112 γρ.) + πατάτα ψητή (4 μικρές, 350 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφίδες (15-20 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	1 σάντουιτς ολικής άλεσης (90 γρ. το ψωμί) + 30 γρ. τυρί χαμηλά λιπαρά + ζαμπόν άπαχο (15 γρ.) + ελιές + λαχανικά (π.χ. φύλλα ρόκας)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά + δημητριακά πρωινού (90 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 ½ φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σουπτα λαχανικών + ψάρι (150 γρ.) + Πατάτα ψητή (4 μικρές, 350 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Σταφύλια (20 ρόγες, 40 γρ.) + ψωμί ολικής άλεσης (1 φέτα κανονική, 25-30 γρ.) με ½ κουταλιά σουπας ταχίνι και λίγο μέλι
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πατάτες σπιτικές τηγανιτές (3 μικρές, 250-260 γρ.) + 1 αβγό, μάτι + Ακτινίδια (1 τεμάχιο, 70 γρ.)



ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 ½ φλιτζάνι) + 1 τοστ (ψωμί ολικής, 3 φέτες 90 γρ.) + 30 γρ. μέτριας λιποπεριεκτικότητας ή χαμηλό σε λιπαρά + ζαμπόν άπαχο (15 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλα λαχανικά μαγειρεμένα) (1 μερίδα, εστιατορίου, 350 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.) + ψωμί (3 φέτες, κανονικές, 90 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (1 κύπελλο, 200 γρ.) + μούσλι (25 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό, 120 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + ψάρι ψητό (85 γρ.) + ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (2 φλιτζάνια, 240 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι 0-3.49% λιπαρά (1 κύπελλο, 200 γρ.) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 60 γρ.) + ακτινίδια (2 τεμάχια, 130-140 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + λιναρόσπορος, αλεσμένος (1 κουταλιά σούπας)
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + φακές, σούπα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.) + ψωμί (3 φέτες κανονικές, 90 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + κριτσίνια ολικής (2 τεμάχια, 20-30 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + κοτόπουλο, χωρίς πέτσα, ψητό (60 γρ.) + ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (2 φλιτζάνια, 330 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΑΜΥΛΟ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.) + ομελέτα με 1 αβγό μεγάλο, 45-50γρ. + τυρί με χαμηλά λιπαρά (30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφύλια (20 ρόγες, 40 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (2 φλιτζάνια, 280γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (4 κουταλιές σούπας, 20 γρ.) + σάλτσα σπιτική
	ΣΝΑΚ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (1 κύπελλο, 200γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + φρυγανιές ολικής άλεσης (2 φέτες, 20-30 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + όσπρια (π.χ. σε σαλάτα ή στη σούπα) (½ φλιτζάνι, 100 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.) + ψωμί (1 φέτα, κανονική 25-30 γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	2200
Πρωτεΐνη	96.8 g (17.4%)
Υδατάνθρακες	297g (53.5%)
Λίπη	74.5 g (30.3%)

Σημείωση:

(¹ Η σαλάτα εποχής μπορεί να είναι ωμή ή βραστή. Η συνολική ποσότητα ελαιολάδου (μεσημέρι και βράδυ) να είναι 2 ½ κουταλιές σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια γλυκού)

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.