

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 2200 ΚCAL ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο + 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 + χταπόδι 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.) + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)

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.) + 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)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σουπτα λαχανικών + καλαμάρια με ρύζι (300-320γρ.) + ψωμί, ολικής άλεσης (1 φέτα, 25-30γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφίδες (15-20 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής + μανιτάρια βρασμένα ή ψητά (200-220γρ.) + πέννες, βρασμένες (2,5 φλιτζάνια) + σπιτική σάλτσα

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο + δημητριακά πρωινού (90 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 ½ φλιτζάνι) + 1 τοστ (ψωμί ολικής άλεσης, 2 φέτες 60γρ. + ταχίνι ολικής 1 κ.σούπας + 1 κ.σούπας μέλι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σουπτα λαχανικών + χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι (300-320γρ.)
	ΣΝΑΚ	Σταφύλια (20 ρόγες, 40 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + ρύζι καστανό, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι)



ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + 1 τοστ (ψωμί ολικής, 3 φέτες 90 γρ.) + 1 κ.σούπας ταχίνι ολικής άλεσης + 1 κ.σούπας μέλι)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλα λαχανικά μαγειρεμένα) (1 μερίδα, εστιατορίου, 350 γρ.) + ψωμί (3 φέτες, κανονικές, 90 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μούσλι (25 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό, 120 γρ.) + σπόρους chia (40γρ)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + χταπόδι ξυδάτο (85 γρ.) + ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (2 φλιτζάνια, 240 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 60 γρ.) + ακτινίδια (2 τεμάχια, 130-140 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + σπόρους chia (40γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + φακές, σούπα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + ψωμί (3 φέτες κανονικές, 90 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + κριτσίνια ολικής (2 τεμάχια, 20-30 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + όσπρια (1 φλιτζάνι, 200γρ.) + ψωμί ή παξιμάδι (50-60γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΑΜΥΛΟ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.) + ταχίνι ολικής άλεσης (1 κ.σούπας) + μέλι (1 κ.σούπας)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (2 φλιτζάνια, 280γρ.) + γαρίδες βρασμένες (60γρ. χωρίς το κέλυφος) + σάλτσα σπιδική
	ΣΝΑΚ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + όσπρια (π.χ. σε σαλάτα ή στη σούπα) (1 φλιτζάνι, 100 γρ.) + γαρίδες βρασμένες (30 γρ. χωρίς το κέλυφος) + 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.