

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 2500 KCAL ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>		Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά + νιφάδες βρώμης (1 φλιτζάνι, 90 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) (δοκιμάστε το σαν κρέμα βρώμης)
	<b>ΣΝΑΚ</b>		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)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>		Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουππα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα, ψητό (150 γρ.) + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (2 φλιτζάνια, 280 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>		Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (15 γρ.) + κριτσίνι ολικής άλεσης (2 τεμάχια, 20-30 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>		Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + παξιμάδι κριθαρένιο (60 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.)

ΚΡΕΑΣ / ΚΙΜΑΣ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>		Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.) + ½ κ.σουπας ταχίνι + λίγο μέλι ή μαρμελάδα σε κάθε φέτα + ακτινίδια (2 τεμάχια, 138 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>		Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + 1 τοστ ολικής (60 γρ. ψωμί + 30 γρ. τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας + ζαμπόν άπαχο, 15 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>		Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουππα λαχανικών + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά) (150 γρ.) + πατάτα ψητή (4 μικρές, 350 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>		Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφίδες (15-20 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>		Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουππα λαχανικών + όσπρια (½ φλιτζάνι, 100 γρ.) + ψωμί (2 φέτες, κανονικές 50-60 γρ.)

ΨΑΡΙ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>		Γιαούρτι 0-3.49% λιπαρά (1 κύπελλο, 200 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1 φλιτζάνι, 90 γρ.) + ακτινίδια (2 τεμάχια, 130-140 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + λιναρόσπορος, αλεσμένος (1 κουταλιά σουπας)
	<b>ΣΝΑΚ</b>		Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 ½ φλιτζάνι)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>		Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουππα λαχανικών + ψάρι (170-180 γρ.) + Πατάτα ψητή (5 μικρές, 420-450 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>		Σταφύλια (20 ρώγες, 40 γρ.) + ψωμί ολικής άλεσης (1 φέτα κανονική, 25-30 γρ.) με ταχίνι (1κ.γλυκού) + λίγο μέλι
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>		Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + πατάτες σπιτικές τηγανιτές (4 μικρές, 350 γρ.) + 1 αβγό, μάτι



NutriNet

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	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.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (7-8 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλα λαχανικά μαγειρεμένα) (1 μερίδα, εστιατορίου, 350 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.) + ψωμί (3 φέτες, κανονικές, 90 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	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)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + ψάρι ψητό (85 γρ.) + ρύζι λευκό, μαγειρεμένο (2 φλιτζάνια, 320 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 ½ φλιτζάνι) + 1 τοστ (ψωμί ολικής, 3 φέτες 90 γρ.) + 30 γρ. τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας ή χαμηλό σε λιπαρά + ζαμπόν άπαχο (15 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (15 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + φακές, σούπα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.) + ψωμί (3 φέτες κανονικές, 90 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + κριτσίνια ολικής (2 τεμάχια, 20-30 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + κοτόπουλο, χωρίς πέτσα, ψητό (60 γρ.) + ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (2 φλιτζάνια, 330 γρ.) + γιαούρτι 0-3.49% λιπαρά (1 κύπελλο, 200 γρ.) + λίγο μέλι

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΑΜΥΛΟ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (3 φέτες κανονικές, 90 γρ.) + ομελέτα με 1 αυγό μεγάλο, 45-50 γρ. + τυρί χαμηλά λιπαρά (30 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφύλια (20 ρώγες, 40 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.) + κολοκυθόσποροι (1 κουταλιά σούπας)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (3 φλιτζάνια, 280 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (4 κουταλιές σούπας, 20 γρ.) + σάλτσα σπιτική
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1 μέτρια, 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>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σούπα λαχανικών + ψάρι (150 γρ.) + πατάτες ψητές (3 μικρές, 260 γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	2500
Πρωτεΐνη	112 g (17.8%)
Υδατάνθρακες	327 g (52.5%)
Λίπη	85.5 g (30.8%)

**Σημείωση:**

(<sup>1</sup> 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.