

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 2500 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 (1 φλιτζάνι, 90 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) (δοκιμάστε το σαν κρέμα βρώμης) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<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 σούπα λαχανικών + καλαμάρια κοκκινιστά (120 γρ.) + ρύζι λευκό, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + Μπανάνα (1 μέτρια) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (15 γρ.) + νιφάδες βρώμης (20γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ.) + πέννες, βρασμένες (2 φλιτζάνια)

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, 138 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 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 σούπα λαχανικών + χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι (300-310γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφίδες (15-20 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σούπα λαχανικών + όσπρια (1 φλιτζάνι, 100 γρ.) + ψωμί (2 φέτες, κανονικές 50-60 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΨΑΡΙ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (1 φλιτζάνι, 90 γρ.) + ακτινίδια (2 τεμάχια, 130-140 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + σπόρους chia (40γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 ½ φλιτζάνι) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σούπα λαχανικών + σουπιές με σπανάκι (250-280γρ.) + ψωμί (50-60γρ.) + Πατάτα ψητή (3 μικρές, 250γρ.)
	<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> + όσπρια (π.χ. φακές, ρεβίθια, φασόλια κόκκινα, 1 φλιτζάνι) + παξιμάδι ή ψωμί ολικής άλεσης (50-60γρ.)



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.) + ταχίνι ολικής άλεσης (1 κ.σούπας) + 1 κ.σούπας μέλι
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (7-8 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Γεμιστά με ρύζι (π.χ. ντομάτες, πιπεριές κλπ.) (1 μερίδα, εστιατορίου, 350-380 γρ.) + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (60 γρ. χωρίς το κέλυφος) + πατάτα ψητή (1 μέτρια)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μούσλι (25 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό, 120 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + όσπρια (1 φλιτζάνι) + ψωμί ή παξιμάδι (50-60γρ.) + ρύζι λευκό, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + 1 τοστ (ψωμί ολικής, 2 φέτες 60 γρ.) + ταχίνι ολικής άλεσης (1 ½ κ.σούπας) + μέλι (1 κ.σούπας, 20γρ.)
	<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 (2 φλιτζάνια, 1 πιάτο, 400 γρ.) + ψωμί (2 φέτες κανονικές, 60 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + κριτσίνια ολικής (2 τεμάχια, 20-30 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + χταπόδι ψητό (90γρ.) + καλαμπόκι, βρασμένο (1 φλιτζάνι) + ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΑΜΥΛΟ	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 60 γρ.) + ομελέτα με 1 αυγό μεγάλο, 45-50 γρ. + τυρί με 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.) + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (60γρ. χωρίς το κέλυφος) + σάλτσα σπιτική
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σούπα λαχανικών + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (90 γρ.) + ρύζι λευκό, μαγειρεμένο (1 & 2/3 φλιτζανιού)

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 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.