

ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

1. **Να έχετε μικρά και συχνά γεύματα και σνακ (5-6 συνολικά) και να μασάτε πολύ καλά την τροφή**
2. **Αποφύγετε:**
 - **τηγανιτά, πολύ λιπαρά και πικάντικα τρόφιμα και φαγητά,**
 - **γλυκά, ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα** (πχ. σε πολλά συσκευασμένα προϊόντα εμπορίου) (διαβάστε τη λίστα των συστατικών στα συσκευασμένα τρόφιμα που αγοράζετε και προτιμήστε προϊόντα που αναγράφουν λίγα και «φυσικά» συστατικά),
 - **πολύ αλατισμένα τρόφιμα/ φαγητά,**
 - **όξινα τρόφιμα** (π.χ πορτοκάλι, μανταρίνια)
 - **τσάι, καφέ** (συμπεριλαμβανομένου του ντεκαφεϊνέ), **ανθρακούχα ροφήματα,**
 - **κακάο**
 - **γάλα και γαλακτοκομικά**
 - **υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος**
 - **τα πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα** (πχ. κονσέρβα τομάτα)
3. **Περιορίστε τη ποσότητα (ιδιαίτερα των αυξημένων) υγρών που πίνετε μαζί με τα γεύματά σας. Πίνετε με αργό ρυθμό υγρά καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας και όχι μαζί με το γεύμα ή για τα επόμενα 45 λεπτά αφού το καταναλώσετε. Σε περίπτωση που επιθυμείτε νερό, να πιείτε μόνο 1-2 γουλιάς**

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 1800 kcal

ΠΡΩΙΝΟ

Ψωμί λευκό από άγνά υλικά ή ολικής άλεσης χωρίς σπόρους (50-60γρ.) + 2 ασπράδια αβγού (πχ. με κουρκουμά) (ή κάποιες φορές μπορείτε να τρώτε 30γρ. γραβιέρα ή κασέρι τα οποία έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λακτόζη) + 2 κουτ. γλυκού ταχίνι ολικής άλεσης (από 100% σησάμι) + ένα κουταλάκι μέλι

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (3 ώρες μετά)

Φρούτο (α) (μπορεί να είναι και μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα)
+ 2 ασπράδια αβγού

ΑΠΟΓΕΥΜΑ (3 ώρες μετά το γεύμα) **και ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ** (3 ώρες μετά βραδινό)

1 συσκευασία πολυμερές εντερικό σκεύασμα υπερθερμιδικό, υπερπρωτεϊνικό.

ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΚΑΙ ΒΡΑΔΥ

ένα πιάτο σαλάτα **εποχής ωμή** (πχ. τριμμένο καρότο, λίγα φύλλα μαρούλι ή σπανάκι) **ή βραστή** (μπορεί να είναι και σούπα βελουτέ, πχ. κολοκυθόσουπα με καρότο και τουφίτσες μπρόκολο), **2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο** (συνολικά στο φαγητό και σαλάτα), **χωρίς ξύδι**.

ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΕ ΜΕΣΗΜΕΡΙ & ΒΡΑΔΥ με: (οι ποσότητες αναφέρονται σε μαγειρεμένη μερίδα και τα φαγητά να είναι μαγειρεμένα ελαφριά, **χωρίς μπαχαρικά και πολύ αλάτι**):

A. 90γρ. άπαχο κρέας λευκό ή κόκκινο ή ψάρι / θαλασσινό ψητά ή βραστά (π.χ. κοτόσουπα) ή ελαφριά μαγειρεμένα στην κατσαρόλα (π.χ. κοκκινιστά με φρέσκια ξεσποριασμένη και ξεφλουδισμένη τομάτα)

ή ομελέτα με 4 ασπράδια (ή 14γρ. πρωτεΐνη από έτοιμα ασπράδια) + 30γρ. τυρί

ή 30γρ. γραβιέρα/ κασέρι και 50-60γρ. κρέας

Συνοδεύετε με: 3 μικρές πατάτες **ή** 1 φλιτζάνι (150γρ.) ρύζι ή ζυμαρικό (πχ. σπαγγέτι, κριθαράκι) **ή** 50-60γρ. ψωμί λευκό από άγνά υλικά

Ή

B. 1/2 φλιτζάνι όσπριο (πχ. φακές κόκκινες, φάβα, φασολάδα βελουτέ) + 60γρ. ψάρι ή θαλασσινό ή ανθότυρο + 2 μικρές πατάτες ή 6 κουτ. σούπας ρύζι (πχ. Φακόρυζο) ή 60γρ. ψωμί λευκό από άγνά υλικά