

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 2000 ΚCAL ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Ε Υ Κ Ο Κ Ρ Ε Α Σ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) (δοκιμάστε το σαν κρέμα βρώμης)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 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)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα, ψητό (85-112 γρ.) + ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (1 ½ φλιτζάνι, 250 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (15 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πλιγούρι, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι, 180 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Κ Ρ Ε Α Σ / Κ Ι Μ Α Σ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.) + ½ κ.σούπας ταχίни + λίγο μέλι ή μαρμελάδα σε κάθε φέτα + ακτινίδια (2 τεμάχια, 130-140 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + 1 τοστ ολικής (30 γρ. ψωμί + 30 γρ. τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά) (85 γρ.) + πατάτα ψητή (3 μικρές, 250-260 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφίδες (15-20 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + όσπρια (π.χ. σε σαλάτα ή στην σούπα) (½ φλιτζάνι, 100 γρ.) + τυρί, φέτα (30 γρ.) + ψωμί (2 φέτες, κανονικές 50-60 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ψ Α Ρ Ι	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά + δημητριακά πρωινού (50-60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι (150 γρ.) + Πατάτα ψητή (3 μικρές, 250-260 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Σταφύλια (20 ρόγες, 40 γρ.) + τοστ με ταχίни και μέλι (50-60 γρ. ψωμί ολικής + μια κουταλιά σούπας ταχίни + 1 κ.γλυκού μέλι)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πατάτες σπιτικές τηγανιτές ή ψητές (2 μικρές, 160-170 γρ.) + 30 γρ. τυρί φέτα + Ακτινίδια (2 τεμάχια, 140 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Α Δ Ε Ρ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + 1 τοστ (ψωμί ολικής, 2 φέτες 50-60 γρ.) + 30 γρ. τυρί, μέτριας λιποπεριεκτικότητας ή χαμηλό σε λιπαρά + φιλέτο γαλοπούλας (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 (2 φέτες, κανονικές, 50-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (1 κύπελλο, 200 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό, 120 γρ.) + φράουλες (1 φλιτζάνι, 140-150 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + ψάρι ψητό (85 γρ.) + ρύζι λευκό, μαγειρεμένο (1 ½ φλιτζάνι, 240 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ο Σ Π Ι Α	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι 0-3.49% λιπαρά (1 κύπελλο, 200 γρ.) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 60 γρ.) + ακτινίδια (2 τεμάχια, 130-140 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + λιναρόσπορος, αλεσμένος (1 κουταλιά σούπας)
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + φακές, σούπα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.) + ψωμί (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + ομελέτα (1 αυγό, 2 ασπράδια αυγού) + παξιμάδι κριθαρένιο (60-90 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Α Μ Υ Λ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.) + αυγό βραστό (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.) + τυρί με χαμηλά λιπαρά (30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφύλια (20 ρόγες, 40 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (15 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (2 φλιτζάνια, 280 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (2 κουταλιές σούπας, 10 γρ.) + σάλτσα σπιτική
	ΣΝΑΚ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (1 κύπελλο, 200 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς πέτσα, ψητό (60 γρ.) + παξιμάδι κριθαρένιο (30 γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:

Ενέργεια (Kcal)	2050
Πρωτεΐνη	90.5 γρ. (17.6%)
Υδατάνθρακες	262 γρ. (51%)
Λίπη	73.5 γρ. (32.2%)

Σημείωση:

⁽¹⁾ **Η σαλάτα εποχής** (από μη αμυλούχα λαχανικά της αρέσκειας σας) μπορεί να είναι ωμή ή βραστή. Η συνολική ποσότητα ελαιόλαδου (μεσημέρι και βράδυ) να είναι 2 κουταλιές σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια του γλυκού)

Οι ποσότητες αναφέρονται σε μαγειρεμένα φαγητά, κανονικά μαγειρεμένα με ½ - 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο ανά μερίδα φαγητού

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.