

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1800 KCAL 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.) + μέλι (1 κουταλιά σούπας) (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 σούππα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα, ψητό (85-112 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι, 160 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + ρύζι, μαγειρεμένο (2/3 φλιτζανιού, 100-110 γρ.) + τυρί, φέτα (30 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.) + λίγο ταχίνι ή βούτυρο + μέλι ή μαρμελάδα σε κάθε φέτα
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + 1 τoστ ολικής (30 γρ. ψωμί + 30 γρ. τυρί χαμηλά λιπαρά)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούππα 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 σούππα λαχανικών + όσπρια (π.χ. σε σαλάτα ή στην σούππα) (½ φλιτζάνι, 100 γρ.) + τυρί, φέτα (30 γρ.) + ψωμί (1 φέτα, κανονική 25-30 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.) + μέλι (1 κ. Γλυκού)
	ΣΝΑΚ	Φράουλες (2 φλιτζάνια, 300 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούππα λαχανικών + ψάρι (150 γρ.) + Πατάτα ψητή (3 μικρές, 250-260 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + Ψωμί ολικής άλεσης (1 φέτα, κανονική, 25-30 γρ.) + ταχίνι (1 κ.σούπας) + μέλι (1 κ.γλυκού)
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πλιγούρι, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι, 180 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 λιποπρωτεϊνικότητας ή χαμηλό σε λιπαρά
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + ρυζογκοφρέτα (2 τεμάχιο, 18 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλα λαχανικά μαγειρεμένα) (1 μερίδα, εστιατορίου, 350 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.) + ψωμί (2 φέτες, κανονικές, 60-90 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + ψάρι ψητό (85 γρ.) + πατάτα ψητή (3 μικρές, 250-260 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ο Σ Π Ρ Ι Α	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι 0-3.49% λιπαρά (1 κύπελλο, 200 γρ.) + μούσλι (muesli) (40 γρ.) + φράουλες (1 φλιτζάνι, 140-150 γρ.) + μέλι (1 κ.σούπας) + λιναρόσπορος, αλεσμένος (1 κουταλιά σούπας)
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυματή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο)
	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⁾ + πατάτα ψητή (2 μικρές, 160-170 γρ.) ή σπιτικές τηγανιτές με ελαιόλαδο (100 γρ.) + αβγό μάτι ή βραστό (1 μεγάλο, 50 γρ.) (ή τυρί 30 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.) + αβγό μάτι (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (2 φλιτζάνια, 280 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (3-4 κουταλιές σούπας, 15-20 γρ.) + σάλτσα σπιτική
	ΣΝΑΚ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (1 κύπελλο, 200 γρ.) + μέλι (1 κ.σούπας) + μήλο με φλούδα (1 μικρό, 120 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα, ψητό (85-112 γρ.) (π.χ με μουστάρδα)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:

Ενέργεια (Kcal)	1850
Πρωτεΐνη	76.8 γρ. (16.7%)
Υδατάνθρακες	242 γρ. (52.6%)
Λίπη	63.75 γρ. (31.2%)

Σημείωση:

⁽¹⁾ **Η σαλάτα εποχής** (από μη αμυλούχα λαχανικά της αρέσκειας σας) μπορεί να είναι ωμή ή βραστή. Η συνολική ποσότητα ελαιολάδου (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.