

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1600 KCAL ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Ε Υ Κ Ο Κ Ρ Ε Α Σ	ΠΡΩΙΝΟ	Κρέμα βρώμης (κουάκερ): Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζάνι, 30 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + μπάρα δημητριακών με υψηλή περιεκτικότητα σε εδάδιμες (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 + καλαμπόκι βραστό (1/4 φλιτζανιού, 40 γρ.) + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα, ψητό (85-112 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (2/3 φλιτζανιού, 100-110 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πατάτα βραστή (2 μικρές, 170 γρ.) + 1 αβγό βραστό (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.) + τυρί, φέτα (30 γρ.)

Κ Ρ Ε Α Σ / Κ Ι Μ Α Σ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU ² ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	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 πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + κριτσίνι ολικής (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + νουά μόσχου, ψητό (ή άλλο κρέας άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά) (85 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μέτρια, 170 γρ.)
	ΣΝΑΚ		Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ		Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πατάτα ψητή (1 μέτρια, 160 γρ.) ή σπιτικές τηγανιτές με ελαιόλαδο (100 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.)

Ψ Α Ρ Ι		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	ΠΡΩΙΝΟ		Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + 1 τοστ (ψωμί ολικής, 2 φέτες 50-60 γρ.) + 30 γρ. μέτριας λιποπεριεκτικότητας ή χαμηλό σε λιπαρά
	ΣΝΑΚ		φράουλες (1 ¼ φλιτζάνι, 180 γρ.) + Κριτσίνι ολικής άλεσης (2 τεμάχια, 20-25 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι (150 γρ.) + Πατάτα ψητή (2 μικρές, 170 γρ.)
	ΣΝΑΚ		Μήλο (1 μικρό) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ		Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (1 ½ φλιτζάνι, 170-180 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα, τρίμα (4 κουταλιές σούπας, 20 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Α Δ Ε Ρ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι 0-3.49% λιπαρά (1 κύπελλο, 200 γρ.) + μούσλι (muesli) (20-25 γρ.) + φράουλες (1 ¼ φλιτζάνι, 180 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ρυζογκοφρέτα (1 τεμάχιο, 8-10 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	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + ψάρι ψητό (85-112 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μέτρια, 160 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ο Σ Π Ρ Ι Α	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο 0-3.49% λιπαρά + δημητριακά πρωινού (50-60 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + φακές, σουπτα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.) + ψωμί (2 φέτες κανονικές, 50-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + ψωμί ολικής (1 φέτα λεπτή, 15-20 γρ.) + λίγο ταχίни και μέλι
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + κοτόπουλο, χωρίς πέτσα, ψητό (π.χ. σε σαλάτα με σπιτικό dressing μουστάρδας) + καλαμπόκι, βραστό (1 φλιτζάνι, 160 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	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (περίπου φλιτζάνια, 230-250 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (3-4 κουταλιές σουππας, 15-20 γρ.) + σάλτσα σπιτική
	ΣΝΑΚ	Smoothie: Γάλα (1 φλιτζάνι) ή γιαούρτι (1 κύπελλο, 200 γρ.) (0-3.49%) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + μέλι (1 κ. γλυκού)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα με όσπρια: ½ φλιτζάνι όσπρια (π.χ μαυρομάτικα) + λαχανικά (π.χ. καρότο, λάχανο, σησάμι, φακές) + 90 γρ. τόνο ή θαλασσινά

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:

Ενέργεια (Kcal)	1600
Πρωτεΐνη	77.5 γρ. (19%)
Υδατάνθρακες	204.5 γρ. (50%)
Λίπη	58.5 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 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.