

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1400 ΚΚΑΛ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Ε Υ Κ Ο Κ Ρ Ε Α Σ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί ολικής (1 φέτα, κανονική, 25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί κασέρι ή γραβιέρα
	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 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (2/3 φλιτζάνι, 100-110 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + καλαμπόκι βραστό (1/4 φλιτζάνι, 40 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (2/3 φλιτζάνι, 100-110 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (2 κουταλιές σούπας) + 1 αβγό βραστό (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ² ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Κ Ρ Ε Α Σ / Κ Ι Μ Α Σ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (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)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά) (85 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μέτρια, 170 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + γιαούρτι πλήρες (1/2 κύπελλο, 100 γρ.) (π.χ. σπιτικό smoothie)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σπαγγέτι, μαγειρεμένα (2/3 φλιτζάνι, 95-100 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (3-4 κουταλιές σούπας) + σάλτσα σπιτική τομάτας

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ψ Α Ρ Ι	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι πλήρες (1 κύπελλο, 200 γρ.) + μούσλι (muesli) (20-25 γρ.) + φράουλες (1 ¼ φλιτζάνι, 180 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + Κριτσίνι ολικής άλεσης (2 τεμάχια, 20-25 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι (110-120 γρ.) + Πατάτα βραστή (2 μικρές, 170 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Πατάτα ψητή (1 μέτρια, 160 γρ.) ή σπιτικές τηγανιτές με ελαιόλαδο (100 γρ.) + τυρί, φέτα (15 γρ.) (ή τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα, 2 κουταλιές σούπας)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Α Δ Ε Ρ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (1 φέτα, κανονική, 25-30 γρ.) + λίγο ταχίνι ή βούτυρο + μέλι ή μαρμελάδα
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλα λαχανικά μαγειρεμένα) (1 μερίδα, εστιατορίου, 350 γρ.) + τυρί, φέτα (60 γρ.) + ψωμί (1 φέτα, κανονική, 25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Ομελέτα (1 αυγό + 2 ασπράδια αυγού + τυρί τριμμένο, 2 κουταλιές σούπας) με λαχανικά + ψωμί ολικής άλεσης (1 φέτα, κανονική 25-30 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ο Σ Π Ι Α	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + φακές, σούπα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + τυρί, φέτα (30 γρ.) + ψωμί (1 φέτα κανονική, 25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Κρέμα βρώμης (κουάκερ με νερό): γάλα φρέσκο, πλήρες (1/2 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + μέλι (1 κουταλάκι γλυκού)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Τοστ σπιτικό από ψωμί ολικής (2 φέτες, κανονικές, 50-60 γρ.) + 30 γρ. ζαμπόν άπαχο + τυρί πλήρες σε λιπαρά (15 γρ.) + λαχανικά

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Α Μ Υ Λ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (1 φέτα κανονική, 25-30 γρ.) + αυγό μάτι (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + σπαγγέτι, μαγειρεμένα (1 φλιτζάνι, 140 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (2 κουταλιές σούπας) + σάλτσα σπιτική
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά) (85 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μικρή, 85 γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:

Ενέργεια (Kcal)	1450
Πρωτεΐνη	66 γρ. (18.2%)
Υδατάνθρακες	188 γρ. (51.9%)
Λίπη	50.5 γρ. (31.3%)

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 1 ½ κουταλιά 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.