

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1200 ΚΚΑΛ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Ε Υ Κ Ο Κ Ρ Ε Α Σ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι)+ δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) ή φρουτόκρεμα ή φρουτοσαλάτα από 2 ισοδύναμα φρούτων (μπανάνα, ½ μέτρια 60 γρ. + 1 μήλο μικρό)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα, ψητό (30 γρ.)+ ρύζι, μαγειρεμένο (2/3 φλιτζάνι, 100-110 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.) + σταφίδες (10 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	1 τοστ σπιτικό από ψωμί ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + τυρί, φέτα ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας (30 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι)

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 (1 φέτα κανονική, 25-30 γρ.) + λίγο ταχίνι ή βούτυρο + μέλι ή μαρμελάδα
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) ή φρουτόκρεμα ή φρουτοσαλάτα από 2 ισοδύναμα φρούτων (μπανάνα, ½ μέτρια 60 γρ. + 1 μήλο μικρό)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Ένα μπολ λαχανικά (σαλάτα) ⁽¹⁾ + μπιφτέκια ψητά (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητας) (55-60 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μικρή, 85 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σπαγγέτι, μαγειρεμένα (1 φλιτζάνι, 140 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (2 κουταλιές σούπας) + σάλτσα σπιτική τομάτας
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ψ Α Ρ Ι	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι)+ δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + Κριτσίνι (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι (60 γρ.) + Πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό) + ψωμί (1 φέτα, κανονική 25-30 γρ.) + λίγο ταχίνι + 1 κ.γ μέλι
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Πατάτα ψητή (1 μέτρια, 160 γρ.) ή σπιτικές τηγανιτές με ελαιόλαδο (100 γρ.) + τυρί, φέτα (15 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Α Δ Ε Ρ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλα λαχανικά μαγειρεμένα) (να περιέχουν και πατάτα ή ρύζι) + τυρί, φέτα (30 γρ.) + ψωμί (1 φέτα, κανονική, 25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1/2 μέτριο, 90 γρ.) + γιαούρτι, πλήρες (100 γρ.) + μέλι (1 κ.γλυκού)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής + Αβγό, βραστό (1 τεμάχιο) + ψωμί (1 φέτα κανονική, 25-30 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ο Σ Π Ι Α	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι)+ δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + φακές, σούπα, κοκκινιστές (100 γρ., περίπου ½ φλιτζάνι) + 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	Αβγό βραστό (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.) + ψωμί (1 φέτα, κανονική, 25-30 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι)

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.) + λίγο ταχίνι ή βούτυρο + μέλι ή μαρμελάδα
	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 (1/2 φλιτζάνι)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + μπιφτέκι ψητό (60 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Γάλα φρέσκο, πλήρες (1 φλιτζάνι)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:

Ενέργεια (Kcal)	1200
Πρωτεΐνη	52 γρ. (17%)
Υδατάνθρακες	158 γρ. (52%)
Λίπη	42 γρ. (31%)

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 2-3 κουταλάκια του γλυκού

Στα φαγητά (π.χ κρέας, ρύζι, σάλτσες, πουρέ) δοκιμάστε να προσθέσετε και λαχανικά για να αυξήσετε την πρόσληψη λαχανικών (π.χ πουρέ καρότου, σάλτσα τομάτα με τουφίτσες μπρόκολο)

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.