

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 2000 ΚCAL

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ζ Υ Μ Α Ρ Ι Κ Α	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + Ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + πέννες (2 φλιτζάνια) + μύδια αχνιστά (45γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (15 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + όσπρια (1 φλιτζάνι) + ρύζι καστανό (3κ.σούπας)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Α Δ Ε Ρ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης (1 φέτα κανονική, 25-30γρ.) + 1 κ.σούπας ταχίνι + 1 κ.σούπας μέλι ή μαρμελάδα
	ΣΝΑΚ	Χυμός στον αποχυμωτή (1 μπανάνα μέτρια 120 γρ., 1 μήλο μικρό 120 γρ., 1 πορτοκάλι μέτριο) + κολοκυθόσπορους (20γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σπανακόρυζο (1 μερίδα εστιατορίου, 300γρ.) (ή οποιοδήποτε άλλο λαδερό π.χ. λαχανόρυζο, πρασόρυζο, μπριάμ) + γαρίδες ψητές ή βρασμένες (χωρίς το κέλυφος, 30 γρ.) + παξιμάδι ή ψωμί ολικής άλεσης (50-60γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + σταφίδες (15-20 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + όσπρια (π.χ. σε σαλάτα ή στην σούπα) (1 φλιτζάνι, 200 γρ.) + ψωμί (1 φέτα, κανονική 25-30 γρ.)

Ψ ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Α Ρ Ι / Θ Α Λ Α Σ Σ Ι Ν Α	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (50-60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + χταπόδι κοκκινιστό (150 γρ.) + κοφτό μακαρόνι ή σπαγγέτι (1 φλιτζάνι)
	ΣΝΑΚ	Σταφύλια (20 ρόγες, 40 γρ.) + τoστ με ταχίνι και μέλι (50-60 γρ. ψωμί ολικής + μια κουταλιά σούπας ταχίνι + 1 κ.γλυκού μέλι)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + πατάτες σπιτικές τηγανιτές ή ψητές (2 μικρές, 160-170 γρ.) + μανιτάρια, ψητά (210γρ.) + Ακτινίδια (2 τεμάχια, 140 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Α Δ Ε Ρ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Εμπλουτισμένο ρόφημα γάλα σόγιας (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (20γρ.) + 1 φρούτο εποχής + 1 κ.σούπας μέλι + ξηρούς καρπούς, ωμούς ανάλατους (15γρ.)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1 μέτριο, 180 γρ.) + πορτοκάλι (1 μέτριο, 130 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια, μελιτζάνες με ρύζι, 250γρ.) + πατάτα (1 μικρή, 85γρ.)
	ΣΝΑΚ	Εμπλουτισμένο ρόφημα γάλα σόγιας με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μήλο με φλούδα (1 μικρό, 120 γρ.) + φράουλες (1 φλιτζάνι, 140-150 γρ.) + σπόρους chia (40γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + χταπόδι ή καλαμάρι ψητό (85 γρ.) + ρύζι λευκό, μαγειρεμένο (1 ½ φλιτζάνι, 240 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ² ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ο Σ Π Ρ Ι Α	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 60 γρ.) + ακτινίδια (2 τεμάχια, 130-140 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + κολοκυθόσπορος (20γρ.)
	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.) + μύδια αχνιστά (30 γρ.) + παξιμάδι ή ψωμί (50-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο (1 μικρό, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Μανιτάρια ψητά ή βρασμένα (210γρ.) + 1 μέτρια ψητή πατάτα (160γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ζ Υ Μ Α Ρ Ι Κ Α	ΠΡΩΙΝΟ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + νιφάδες βρώμης (20γρ.) + κολοκυθόσπορους (20γρ.) + 1 φρούτο εποχής (με τη φλούδα, μικρό) + 1 κ.σούπας μέλι
	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.) + μανιτάρια (210γρ.) + σάλτσα σπιτική
	ΣΝΑΚ	Ρόφημα γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο (1 φλιτζάνι) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + ξηρούς καρπούς, ωμούς, ανάλατους (15γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + Γαρίδες ψητές ή βρασμένες (χωρίς το κέλυφος, 30 γρ.) + ρύζι άγριο, (½ φλιτζάνι)

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.