

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1000 ΚCAL
(ΔΙΑΙΤΑ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ - VLCD)
ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Λ Ε Υ Κ Ο Κ Ρ Ε Α Σ	MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
	ΓΕΥΜΑΤΑ	
	ΠΡΩΙΝΟ	Παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) + Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (150 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μικρή, 85 γρ.)
ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)	
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί, φέτα ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας	

Κ Ρ Ε Α Σ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
	ΓΕΥΜΑΤΑ	
	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά ⁽¹⁾ (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + μπιφτέκια ψητά (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) (55-60 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο (1/3 φλιτζανιού)
ΣΝΑΚ	Σύκα, νωπά (2 μικρά, 80 γρ.)	
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + 60 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά) + Παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.)	

Ψ Α Ρ Ι	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
	ΓΕΥΜΑΤΑ	
	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	ΣΝΑΚ	Κεράσια, νωπά (1/2 φλιτζάνι, 70-80 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι ψητό (125 γρ.) + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)
ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)	
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + 60 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά, <14% λιπαρά ή <25% λίπος επί ξηρού) + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)	

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Α Δ Ε Ρ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ.) + αβγό βραστό (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο) (170-250 γρ., περίπου 2/3 μερίδα εστιατορίου) + 90 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά)
	ΣΝΑΚ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + 1 κουταλάκι γλυκού μέλι
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Παξιμάδια (25-30 γρ.) (ή ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) + Ζαμπόν (χοιρομέρι), κανονικό (ή άλλο αλατισμένο ή καπνιστό κρέας ή πρωτεϊνούχο τρόφιμο, άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά) (30 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ο Σ Π Ρ Ι Α	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά ⁽¹⁾ (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Φρουτοσαλάτα (1/2 μέτριο πορτοκάλι, 1/2 μήλο μικρό χωρίς την φλούδα)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + Φακές σούπια, κοκκινιστές (150 γρ.) + 60 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά)
	ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπια λαχανικών + ψάρι ψητό ή τόνος (85 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ζ Υ Μ Α Ρ Ι Κ Α	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Σύκα αποξηραμένα, 3 τεμάχια (25 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + ρύζι, μαγειρεμένο (2/3 φλιτζάνι, 100 γρ.) + 90 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά (π.χ ρυζοσαλάτα)
	ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά) (85 γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση

Ενέργεια (kcal): 1000

Πρωτεΐνη (g): 61 (24% των ολικών θερμίδων)

Υδατάνθρακες (g): 107 g (41.5% των ολικών θερμίδων)

Λίπη (g): 41 g (36% των ολικών θερμίδων)

Σημείωση:

⁽¹⁾ Το **φρέσκο γάλα** να είναι αποβουτυρωμένο ή ημι-αποβουτυρωμένο ή μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών. Προτιμήστε ημι-αποβουτυρωμένο ή μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών

⁽²⁾ 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 1 κουταλιά σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια 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.