

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1200 ΚCAL (ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ) ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Λ Ε Υ Κ Ο Κ Ρ Ε Α Σ	ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (150 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο ( 1/2 φλιτζάνι)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)

Κ Ρ Ε Α Σ	ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU <sup>2</sup> ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά <sup>(1)</sup> (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σούπα λαχανικών + Νουά μόσχου, χωρίς ορατό λίπος, ψητό (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) (110-120 γρ.) + ρύζι, μαγειρεμένο ( 1/2 φλιτζάνι)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Σύκα, νωπά (2 μικρά, 80 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σούπα λαχανικών + 30 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας) + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)

Ψ Α Ρ Ι	ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Κεράσια, νωπά (1/2 φλιτζάνι, 70-80 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σούπα λαχανικών + ψάρι ψητό (140-150 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μέτρια, 160 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.) + φρυγανιά ολικής άλεσης, 1 τεμάχιο (10-15 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λ Α Δ Ε Ρ Ο	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ) + αβγό βραστό (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο, π.χ. λαχανόρυζο, μπριάμ) (1 μερίδα εστιατορίου, 250-350 γρ.) + 90 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά) ή μπιφτέκια σπιτικά ψητά
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + φρυγανιά ολικής άλεσης, 1 τεμάχιο (10-15 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Παξιμάδια (25-30 γρ.) (ή ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά) + Ζαμπόν (χοιρομέρι), κανονικό (ή άλλο αλατισμένο ή καπνιστό κρέας ή πρωτεϊνούχο τρόφιμο, άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά) (30 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ο Σ Π Ι Α	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά <sup>(1)</sup> (1 φλιτζάνι) + μούσλι (muesli) (25 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + ρεβύθια βρασμένα (1 φλιτζάνι, 160-170 γρ.) + 30 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας) (π.χ. σαλάτα ρεβύθια)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός Γκρέιπφρουτ, λευκό, φρέσκος (2/3 φλιτζανιού, 160-170 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σούπτα λαχανικών + ψάρι ψητό ή τόνος (85 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ζ Υ Μ Α Ρ Ι Κ Α	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + κριτσίνια (1 τεμάχιο, 10-15 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + σπαγγέτι, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι, 140 γρ.) + 30 γρ. τυρί, παρμεζάνα τριμμένη ή φέτα
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά) (110-120 γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1200
Πρωτεΐνη	70 γρ. (23%)
Υδατάνθρακες	130 γρ. (43%)
Λίπη	47 γρ. (35%)

### Σημείωση:

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

<sup>(2)</sup> **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 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 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.