



NutriNet

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΝΟΥ 1800 ΚΚΑΛ (ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ) ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	ΠΡΩΙΝΟ Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + 1 τοστ (ψωμί, ολικής άλεσης, 50-60 γρ. + 30 γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα + 30 γρ. Ζαμπόν κανονικό ή άλλο αλατισμένο ή καπνιστό κρέας άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά)
	ΣΝΑΚ Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (170-180 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μέτρια, 150-160 γρ.)
	ΣΝΑΚ Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + φρυγανιά ολικής άλεσης (10-20 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 60 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΚΡΕΑΣ	ΠΡΩΙΝΟ Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά ⁽¹⁾ (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (50-60 γρ.) + μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΣΝΑΚ Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) (150 γρ.) + παξιμάδια κριθαρένια (40-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο)
	ΒΡΑΔΙΝΟ Σαλάτα φακές με τόνο: σαλάτα εποχής ⁽²⁾ (π.χ. καρότο) + φακές βρασμένες (0.5 φλιτζάνι, 100 γρ.) + 90 γρ. τόνο

ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΨΑΡΙ	ΠΡΩΙΝΟ Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (2/3 φλιτζανιού, 50-60 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο)
	ΣΝΑΚ Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι ψητό (200-220 γρ.) + πατάτα βραστή (2 μικρές, 160-180 γρ.)
	ΣΝΑΚ Μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1/2 φλιτζάνι) (π.χ. milkshake)
ΒΡΑΔΙΝΟ Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 60 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)	



ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΛΑΔΕΡΟ	ΠΡΩΙΝΟ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + ομελέτα με λαχανικά (π.χ. τομάτα και μανιτάρια) (1 αβγά ολόκληρο, μεγάλο 50 γρ. + 2 ασπράδια αβγού + 60 γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά) + παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (50-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο, π.χ. λαχανόρυζο, μπριάμ) (1 μερίδα εστιατορίου, 350 γρ.) + 120 γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά + ψωμί ολικής (1 φέτα κανονική, 25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	30 γρ. τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας + κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (300-340 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + νιφάδες βρόμης (0.33 φλιτζάνι, 25-30 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, 2 φέτες κανονικές 50-60 γρ. + ταχίνι (1/2 κουταλιά σούπας) + μέλι (1/2 κουταλάκι γλυκού)
	ΣΝΑΚ	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος (1 φλιτζάνι) + κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.) + 30 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + φακές σούπα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + 60 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)
	ΣΝΑΚ	Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + καλαμπόκι (1/2 φλιτζάνι, 80-85 γρ.) + ψάρι (120 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΑΡΙΚΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1 φλιτζάνι) + Μπανάνα (1 μέτρια, 120 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + σπαγγέτι (2 φλιτζάνια, 280 γρ.) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (6 κουταλιές σούπας, 40 γρ.) + σάλτσα σπιτική τομάτας
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1/2 μέτρια, 90 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (110-120 γρ.)

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1800
Πρωτεΐνη	105 γρ. (23.4%)
Υδατάνθρακες	190 γρ. (42.3%)
Λίπη	71 γρ. (35.4%)

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 ελαιολάδου (μεσημέρι και βράδυ) να είναι 2 κουταλιές σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια γλυκού)



NutriNet

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.