



### ΠΡΩΙΝΟ

1) 1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα (1-1.5%) με [2 φρυγανιές σίκαλης χωρίς αλάτι ή 30 γρ δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες-ολικής και χαμηλά ή χωρίς αλάτι] ή

2) 1 γιαούρτι ημίπαχο (2%) με [1 φέτα ψωμί ολικής ή σίκαλης ή ½ κουλούρι σουσαμένιο ή πολύσπορο]



### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 μέτριο φρούτο ή 100 γρ φυσικό χυμό



### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

90 γρ ψάρι ψητό ή 90 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς δέρμα ή 90 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή 90 γρ χοιρινό κρέας ή 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά ή 90 γρ τυρί

**μαζί με:**

1 φλιτζάνι ζυμαρικό ολικής ή 3 μέτριες πατάτες-μέγεθος αβγού (βραστές ή ψητές) ή ρύζι ή 1 ½ όσπρια ή 1 ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά χωρίς προσθήκη αλατιού

1 σαλάτα εποχής (βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής=3 φλιτζάνια ωμής σαλάτας ή 1.5 φλιτζάνι βραστής σαλάτας) και 2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο

*(το λίπος αυτό είναι για όλο το γεύμα-1 ισοδύναμο λίπους μπορεί να αντικατασταθεί από 1 ισοδύναμο ξ.καρπών=45 γρ ανάλατους ξηρούς καρπούς)*

## Παραδείγματα μεσημεριανών γευμάτων

[90 γρ ψάρι ψητό ή βραστό ή 90 γρ άπαχο μοσχαρίσιο μπιφτέκι] με 3 μέτριες πατάτες και σαλάτα εποχής με 2 κουτ γλυκού ελαιόλαδο

ή [90 γρ κοτόπουλο στήθος ή 90 γρ χοιρινό ψαρονέφρι] με 1 κούπα ρύζι ή κριθαράκι και σαλάτα με 2 κουτ γλυκού ελαιόλαδο

ή 1 μερίδα (1 φλιτζάνι) ζυμαρικό ολικής με 3-4 κουτ κιμά (90 γρ άπαχο κιμά) και σαλάτα εποχής με 2 κουτ γλυκού ελαιόλαδο

ή [1 ½ κούπα όσπριο ή 1 μερίδα φασολάκια ή αρακά] με 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά ή 90 γρ τόνο σε νερό και σαλάτα βραστή με 2 κουτ γλυκού ελαιόλαδο



### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1 μέτριο φρούτο



### ΒΡΑΔΙΝΟ

60 γρ ψάρι ψητό ή 60 γρ τόνο σε νερό ή 60 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς δέρμα ή 60 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή χοιρινό κρέας ή 1 αβγό και 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά π.χ. μυζήθρα άπαχη ή 2 αβγά βραστά ή πωσέ ή άλλο ισοδύναμο κρέατος

**μαζί με:**

2/3 φλιτζάνι ζυμαρικό ή 2/3 φλιτζάνι ρύζι ή 1 φλιτζάνι όσπρια ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή φασολάκια ή 2 μέτριες πατάτες

και πάλι μαζί με συνοδεία σαλάτας εποχής από 2 φλιτζάνια ωμής σαλάτας ή 1 φλιτζάνι βραστής σαλάτας και 2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο (για όλο το δείπνο)

## Επιλογές βραδινών γευμάτων

60 γρ τόνο με 2/3 φλιτζάνι ρύζι ή 2 φέτες ψωμί χωρίς αλάτι και σαλάτα εποχής με 3 κουτ γλυκού ελαιόλαδο

ή 60 γρ κοτόπουλο στήθος ή 2 καλαμάκια κοτόπουλου ανάλατα με 1 ψητή πίτα και σαλάτα

ή 1 μικρό μπιφτέκι (60 γρ) με 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή 2 μικρές πατάτες (170 γρ) με σαλάτα εποχής

ή 2 αβγά βραστά ή 1 αβγό βραστό και 30 γρ ανθότυρο με 2/3 φλιτζάνι κριθαράκι ολικής ή με 1 παξιμάδι κριθαρένιο με σαλάτα εποχής

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Είναι σημαντικό να ακολουθείτε τις ποσότητες των τροφίμων και να αποφεύγετε το επιπλέον τσιμπολόγημα. Επίσης είναι σημαντικό να προσέχετε την ποσότητα του λίπους στο διαιτολόγιο σας.

**Σημείωση:** Παραπάνω δίνεται ένα διαιτολόγιο των 1400 kcal, που καλύπτει συγκεκριμένες ενεργειακές ανάγκες και συγκεκριμένα ισοδύναμα από κάθε ομάδα τροφίμου. Μπορείτε να κάνετε αμοιβαίες αντικαταστάσεις από τα ισοδύναμα του πίνακα στο τέλος για να εμπλουτίσετε τα γεύματά σας πάντα με τη συμβουλή και βοήθεια του ειδικού.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.