



### ΠΡΩΙΝΟ

1) 1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα (1-1.5%) με [4 φρυγανιές σίκαλης χωρίς αλάτι ή 60 γρ δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες-ολικής και χαμηλά ή χωρίς αλάτι] ή

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



### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

2 μέτρια φρούτα ή 200 γρ φυσικό χυμό



### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

120 γρ ψάρι ψητό ή 120 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς δέρμα ή 120 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή 120 γρ χοιρινό κρέας ή 120 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά ή 90 γρ τυρί και 1 αβγό

#### 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 **πάντα** **με** συνοδεία σαλάτας εποχής (βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής=3 φλιτζάνια ωμής σαλάτας ή 1.5 φλιτζάνι βραστής σαλάτας) και 3 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο (για όλο το γεύμα-1 ισοδύναμο λίπους μπορεί να αντικατασταθεί από 1 ισοδύναμο ξ.καρπών=45 γρ ανάλατους ξηρούς καρπούς)

προαιρετικά: 1 μέτριο φρούτο

## Παραδείγματα μεσημεριανών γευμάτων

[120 γρ ψάρι ψητό ή βραστό ή 120 γρ άπαχο μοσχαρίσιο μπιφτέκι] με 3 μέτριες πατάτες και σαλάτα εποχής με 3 κουτ γλυκού ελαιόλαδο

ή [120 γρ κοτόπουλο στήθος ή 120 γρ χοιρινό ψαρονέφρι] με 1 κούπα ρύζι ή κριθαράκι και σαλάτα

ή 1 μερίδα (1 φλιτζάνι) ζυμαρικό ολικής με 4 κουτ κιμά (120 γρ άπαχο κιμά) και σαλάτα εποχής

ή [1 ½ κούπα όσπριο ή 1 μερίδα φασολάκια ή αρακά] με 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά και 1 αβγό ή 120 γρ τόνο σε νερό και σαλάτα βραστή



### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1 μέτριο φρούτο και 1 γιαούρτι 0%



### 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:

1 φλιτζάνι ζυμαρικό ή 1 φλιτζάνι ρύζι ή 1 ½ φλιτζάνι όσπρια ή 1 ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή φασολάκια ή 3 μέτριες πατάτες

και πάλι μαζί με συνοδεία σαλάτας εποχής από 3 φλιτζάνια ωμής σαλάτας ή 1.5 φλιτζάνι βραστής σαλάτας και 2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο (για όλο το δείπνο)

## Επιλογές βραδινών γευμάτων

60 γρ τόνο ή ½ μερίδα ψάρι με 1 φλιτζάνι ρύζι και σαλάτα εποχής με 3 κουτ γλυκού ελαιόλαδο

ή 60 γρ κοτόπουλο στήθος ή 2 καλαμάκια κοτόπουλου ανάλατα με 1 ½ ψητή πίτα και σαλάτα

ή 1 μικρό μπιφτέκι (60 γρ) με 1 ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά με σαλάτα εποχής

ή 2 αβγά βραστά ή 1 αβγό βραστό και 30 γρ ανθότυρο με 1 φλιτζάνι κοφτό μακαρονάκι ή με 1 ½ παξιμάδι κριθαρένιο με σαλάτα εποχής



### ΠΡΟ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα ή 1 γιαούρτι ημίπαχο

(ΣΗΜΕΙΩΣΗ: αν θέλετε, αυτή η επιλογή μπορεί να μεταφερθεί στα ισοδύναμα των προηγούμενων γευμάτων)

**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 2000 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.