

## Πρότυπο Διαιτολόγιο 1200 Θερμίδων



### ΠΡΩΙΝΟ

1 καφές ή 1 φλ. Τσάι

**A.** 1 φλ. Γάλα με 1,5% περιεκτικότητα σε λιπαρά ή 1 γιαούρτι με 2% περιεκτικότητα σε λιπαρά  
+ 1 μικρό φρούτο ή 2 μικρές φρυγανιές ολικής αλέσεως, χωρίς αλάτι

**B.** 1 αυγό βραστό ή 1 φ. τυρί του τοστ χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι  
+ 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως ή 1 φ. ψωμί ολικής αλέσεως, χωρίς αλάτι  
+ Λαχανικά επιλογής όπως φύλλα μαρουλιού και ντομάτα



### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 φρούτο εποχής

### ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΩΝ

**A.** 1 φλ. Όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια)  
+ 90 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι

**B.** . 90 γρ. κρέας ή μπιφτέκι ψητό χωρίς ορατό λίπος  
+ 1 φλ. Ζυμαρικά ολικής ή ρύζι καστανό ή 3 μέτριες πατάτες βραστές ή ψητές  
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο



**Γ.** 1 φλ. Λαδερό (φασόλια ή αρακά ή μπάμιες ή αγκινάρες)  
+ 90 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι

**Δ.** 90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό  
+ 3 μέτριες πατάτες βραστές ή ψητές  
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

**Ε.** 90 γρ. κοτόπουλο (χωρίς πέτσα) ψητό ή βραστό  
1 φλ. Ζυμαρικά ολικής ή ρύζι καστανό ή 3 μέτριες πατάτες βραστές ή ψητές  
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο



## ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1 φρούτο εποχής

## ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΒΡΑΔΙΝΩΝ

**Α.** Τοστ με: 30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι  
+ 2 φ. ψωμί ολικής αλέσεως, χωρίς αλάτι  
+ Σαλάτα εποχής 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

**Β.** . 1 αυγό βραστό  
+ 4 παξιμάδια ολικής τύπου crispies, χωρίς αλάτι + Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

**Γ.** 1 φλ. Λαδερό (φασόλια ή αρακά ή μπάμιες ή αγκινάρες)  
+ 30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι  
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο



Δ. 30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι  
+ 2/3 φλ. ζυμαρικά ολικής  
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

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.