

Πρότυπο Διαιτολόγιο 1400 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
+ 30 γρ. δημητριακά ολικής ή 1 λεπτή φέτα χειροποίητο κέικ + 1 φρούτο εποχής

B. 30 γρ. ανθότυρο ή κατίκι ή 1 αυγό βραστό
+ 1 φρυγανιά ολικής αλέσεως ή 1/2 φ. ψωμί ολικής αλέσεως
+ Λαχανικά επιλογής όπως φύλλα μαρουλιού και ντομάτα



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 φρούτο εποχής ή 1 μπάρα δημητριακών χειροποίητη + 4 – 5 αμύγδαλα ανάλατα

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΩΝ

A. 1 φλ. Όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια)
+ 120 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά

B. 120 γρ. κρέας ή μπιφτέκι ψητό χωρίς ορατό λίπος
+ 1 φλ. Ζυμαρικά ολικής ή ρύζι καστανό ή κινόα ή πλιγουρι ή 3 μέτριες πατάτες ψητές
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο



Γ. 1 φλ. Λαδερό (φασόλια ή αρακά ή μπάμιες ή αγκινάρες)
+ 90 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά + 1 αυγό βραστό

Δ. 120 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό
+ 3 μέτριες πατάτες βραστές ή ψητές + Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ε. 120 γρ. κοτόπουλο (χωρίς πέτσα) ψητό ή βραστό
+ 1 φλ. Ζυμαρικά ολικής ή ρύζι καστανό ή κινόα ή πλιγουρι ή 3 μέτριες πατάτες ψητές
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ζ. Σαλάτα εποχής με 120 γρ. γαρίδες
+ ½ φλ. κινόα + 2 παξιμάδια ολικής τύπου crispies + 2 κ.γλ. ελαιόλαδο



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1 φρούτο εποχής ή 5 τμχ. Αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα ή σύκα) + 4
– 5 αμύγδαλα ανάλατα

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΒΡΑΔΙΝΩΝ

Α. 30 γρ. τόνο σε νερό
+ 2/3 φλ. ρύζι καστανό ή κινόα ή πλιγουρι ή 2 μέτριες πατάτες
+ Σαλάτα εποχής 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

Β. 1 αυγό βραστό
+ 4 παξιμάδια ολικής τύπου crispies + 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



Δ. 30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά
+ 2/3 φλ. ζυμαρικά ολικής ή κινόα ή πλιγουρι
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ε. 2/3 φλ. κινόα ή πλιγουρι
+ 1 αυγό βραστό + 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ζ. 1 καλαμάκι κοτόπουλο
+ 1 πίτα ολικής αλέσεως

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.