

## 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 με μειωμένο αλάτι ή 1 λεπτή φέτα χειροποίητο κέικ  
+ 1 φρούτο εποχής

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



### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 φρούτο εποχής ή 1 μπάρα δημητριακών χειροποίητη

### ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΩΝ

**A.** 1 φλ. Όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια)  
+ 120 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι



**Β.** 120 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 + 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 3 μέτριες πατάτες βραστές ή ψητές  
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

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



## ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1 φρούτο εποχής ή 5 τμχ. Αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα ή σύκα)

## 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
- Δ.** 30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι  
+ 2/3 φλ. ζυμαρικά ολικής  
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο
- Ε.** Πατατοσαλάτα με 2 μέτριες πατάτες  
+ 1 αυγό βραστό + 2 κ.γλ. ελαιόλαδο
- Ζ.** 1 καλαμάκι κοτόπουλο, χωρίς αλάτι  
+ 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.