

Πρότυπο Διαιτολόγιο 1600 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 φ. ψωμί ολικής αλέσεως
+ Λαχανικά επιλογής όπως φύλλα μαρουλιού και ντομάτα



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 φρούτο εποχής ή 1 μπάρα δημητριακών χειροποίητη + 10 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 3 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 3 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 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ζ. Σαλάτα εποχής με 120 γρ. γαρίδες
+ ½ φλ. κινόα + 2 παξιμάδια ολικής τύπου crispies + 3 κ.γλ. ελαιόλαδο



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

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

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΒΡΑΔΙΝΩΝ

Α. Ντάκος με: 4 παξιμάδια ολικής τύπου crispies
+ 60 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά
+ λαχανικά επιλογής + 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

Β. 2 αυγά βραστά
+ 4 παξιμάδια ολικής τύπου crispies + Σαλάτα εποχής με 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

Γ. 1 φλ. Λαδερό (φασόλια ή αρακά ή μπάμιες ή αγκινάρες)
+ 60 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά



Δ. 1 μέτρια αραβική πίτα ολικής αλέσεως
+ 60 γρ. κοτόπουλο ψητό + Σαλάτα εποχής με 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ε. 2/3 φλ κινόα ή πλιγούρι
+ 60 γρ. τόνο σε νερό + 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ζ. 2 καλαμάκια 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.