

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

**B.** 1 αυγό βραστό ή 1 φ. τυρί του τοστ χαμηλής περιεκτικότητας 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 + 10 αμύγδαλα ανάλατα

### 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 3 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 3 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 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

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



## ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

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

## ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΒΡΑΔΙΝΩΝ

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



**B.** 2 αυγά βραστά

+ 4 παξιμάδια ολικής τύπου *crispies*, χωρίς αλάτι + 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 και μειωμένο αλάτι

**Δ.** 1 μέτρια αραβική πίτα ολικής αλέσεως

+ 60 γρ. κοτόπουλο ψητό + Σαλάτα εποχής με 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

**Ε.** Πατατοσαλάτα με 2 μέτριες πατάτες

+ 1 αυγό βραστό +30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά & μειωμένο αλάτι

+ 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

**Ζ.** 2 καλαμάκια 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.