

## Πρότυπο Χορτοφαγικό Διαιτολόγιο 1600 Θερμίδων



### ΠΡΩΙΝΟ

1 καφές ή 1 φλ. Τσάι

**A.** 1 φλ. Γάλα αμυγδάλου με 1,5% περιεκτικότητα σε λιπαρά ή 1 γιαούρτι αμυγδάλου με 2% περιεκτικότητα σε λιπαρά  
+ 30 γρ. δημητριακά ολικής ή 1 λεπτή φέτα χειροποίητο κέικ  
+ 1 φρούτο εποχής

**B.** 1 αυγό βραστό ή 1 φ. τυρί του τοστ με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά  
+ 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.** Σαλάτα εποχής με 120 γρ. γαρίδες  
+ ½ φλ. κινόα + 2 παξιμάδια ολικής τύπου crispies + 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. χταπόδι ή καλαμαράκια

1 φλ. Ζυμαρικά ολικής ή ρύζι καστανό ή κινόα

+ Σαλάτα εποχής με 3 κ.γλ. ελαιόλαδο



## ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

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

## ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΒΡΑΔΙΝΩΝ

**A.** Ντάκος με: 4 παξιμάδια ολικής τύπου crispies

+ 60 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά

+ λαχανικά επιλογής + 3 κ.γλ. ελαιόλαδο



**B.** 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. τυρί χαμηλό σε λιπαρά + Σαλάτα εποχής με 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

**Ε.** 2/3 φλ κινόα ή πλιγούρι

+ 60 γρ. τόνο σε νερό + 3 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.