

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 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. Σαλάτα εποχής με 120 γρ. γαρίδες
+ ½ φλ. κινόα + 2 παξιμάδια ολικής τύπου crispies, χωρίς αλάτι + 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. 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)

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΒΡΑΔΙΝΩΝ

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



Β. 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. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι
+ Σαλάτα εποχής με 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ε. Πατατοσαλάτα με 2 μέτριες πατάτες
+ 1 αυγό βραστό +30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι
+ 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.