

## Πρότυπο Διαιτολόγιο 2000 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  
+ 2 φρούτα εποχής

**B.** Ομελέτα με 1 αυγό βραστό και 1 κ.σ. ελαιόλαδο και λαχανικά επιλογής όπως φύλλα μαρουλιού και ντομάτα  
+ 1 φ. ψωμί ολικής αλέσεως

**Γ.** 1 τوست με ψωμί ολικής ή πολύσπορο και 1 φ. τυρί με χαμηλά λιπαρά + 1 φρούτο



### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

2 φρούτα εποχής ή 2 μπάρες δημητριακών χειροποίητες + 10 αμύγδαλα ανάλατα

### ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΩΝ

**A.** 1 φλ. Όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια)  
+ 120 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά + 1 αυγό βραστό

**B.** 150 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)

+ 120 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.** 150 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.** 1 ½ φλ. φακόρυζο ή σπανακόρυζο + 150 γρ. τόνο σε νερό



## 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.** 60 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά

+ 1 φλ. ζυμαρικά ολικής ή κινόα ή πλιγουρι + Σαλάτα εποχής με 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

**Γ.** 60 γρ. τόνο σε νερό

+ 1 φλ. ρύζι καστανό ή κινόα ή πλιγουρι ή 3 μέτριες πατάτες + 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

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

**Ε.** 1 φλ. κινόα ή πλιγούρι  
+ 1 αυγό βραστό +30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά + 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.