

Πρότυπο Διαιτολόγιο 1200 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
+ 1 μικρό φρούτο ή 2 μικρές φρυγανιές ολικής αλέσεως

B. 30 γρ. ανθότυρο ή κατίκι ή 1 αυγό βραστό
+ 1 φρυγανιά ολικής αλέσεως ή 1/2 φ. ψωμί ολικής αλέσεως
+ Λαχανικά επιλογής όπως φύλλα μαρουλιού και ντομάτα



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 φρούτο εποχής + 4 – 5 αμύγδαλα ανάλατα

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΩΝ

A. 1 φλ. Όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια)
+ 90 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά

B. 90 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 2 κ.γλ. ελαιόλαδο



Γ. 1 φλ. Λαδερό (φασόλια ή αρακά ή μπάμιες ή αγκινάρες)
+ 90 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά

Δ. 90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό
+ 3 μέτριες πατάτες ψητές
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ε. 90 γρ. κοτόπουλο (χωρίς πέτσα) ψητό ή βραστό
+ 1 φλ. Ζυμαρικά ολικής ή ρύζι καστανό ή κινόα ή πλιγουρι
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1 φρούτο εποχής + 4 – 5 αμύγδαλα ανάλατα

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΒΡΑΔΙΝΩΝ

Α. 30 γρ. τόνο σε νερό
+ 2/3 φλ. ρύζι καστανό ή κινόα ή πλιγουρι
+ Σαλάτα εποχής 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

Β. 1 αυγό βραστό
+ 4 παξιμάδια ολικής τύπου crispies + Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

Γ. 1 φλ. Λαδερό (φασόλια ή αρακά ή μπάμιες ή αγκινάρες)
+ 30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο



Δ. 30 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά
+ 2/3 φλ. Ζυμαρικά ολικής ή ρύζι καστανό ή κινόα ή πλιγούρι
+ Σαλάτα εποχής με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο

Ε. 2/3 φλ. κινόα ή πλιγούρι + 1 αυγό βραστό + 2 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.