

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 με μειωμένο αλάτι 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, χωρίς αλάτι

Γ. 1 τوست με ψωμί ολικής ή πολύσπορο και 1 φ. τυρί με χαμηλά λιπαρά και αλάτι + 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 χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι + 1 αυγό βραστό



B. 150 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)
+ 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

E. 150 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

Z. 1 ½ φλ. φακόρυζο ή σπανακόρυζο + 150 γρ. γαρίδες ψητές



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,
χωρίς αλάτι
+ 60 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά
και μειωμένο αλάτι
+ λαχανικά επιλογής + 3 κ.γλ. ελαιόλαδο

B. 60 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μειωμένο αλάτι
+ 1 φλ. ζυμαρικά ολικής + Σαλάτα εποχής με 3 κ.γλ. ελαιόλαδο



Γ. 60 γρ. μπιφτέκι ψητό

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

Δ. 1 μέτρια αραβική πίτα ολικής αλέσεως, χωρίς αλάτι

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

Ε. Πατατοσαλάτα με 3 μέτριες πατάτες

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