

Επιμέλεια :
Σπυριδούλα Νταφλάκη
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

** Μόλις ξυπνάμε πίνουμε ένα ποτήρι νερό και μετά παίρνουμε το Πρωϊνό.*

ΠΡΩΪΝΟ

- 1-2 φέτες ψωμί με μέλι (ή μαρμελάδα) **και** 1 ποτήρι φυσικό χυμό **ή**
- 1 ποτήρι γάλα 1,5% **και** 1 κούπα δημητριακά πρωϊνού **ή**
- 1 ποτήρι γάλα 1,5% **και** 1 τόστ με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας **ή**
- 1 ποτήρι γάλα 1,5% **και** 1-2 φέτες ψωμί με μέλι (ή μαρμελάδα) **ή**
- 1 τόστ με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας **και** 1 ποτήρι φυσικό χυμό

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ

Μέχρι το μεσημέρι : 1-2 φρούτα **ή** 1-2 κουτάκια φυσικό χυμό

** Περίπου 5 λεπτά πριν το Κυρίως Γεύμα να πίνετε 1 ποτήρι νερό & στη συνέχεια, ξεκινάτε να τρώτε με αργό ρυθμό, μασώντας πολύ καλά την κάθε μπουκιά του Γεύματος αλλά και της σαλάτας.*

ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ

Καθημερινά το Κυρίως Γεύμα το συνοδεύουμε με μία μεγάλη σαλάτα με ανάμικτα λαχανικά (ωμά ή βραστά) στην οποία προσθέτουμε και 1-2 κ.σούπας ελαιόλαδο και στα φαγητά προσθέτουμε και 1 κ σούπας ελαιόλαδο για κάθε μερίδα φαγητού :

- **1 φορά την εβδομάδα** 1 μερίδα κόκκινο κρέας (μπιφτέκια **ή** μπριζόλα **ή** φιλέτο) ψητό στη σχάρα ή στη κατσαρόλα ή στο φούρνο με 1 κούπα ρύζι νερόβραστο (**ή** 1 κούπα κριθαράκι **ή** 2-3 μέτριες πατάτες φούρνου **ή** 1-2 φέτες ψωμί)
- **2 φορές την εβδομάδα** 1 μερίδα ψάρι ψητό στο φούρνο (**ή** στο γκριλ) με 1-2 φέτες ψωμί **ή** 1 μερίδα κοτόπουλο στο φούρνο (**ή** στη κατσαρόλα **ή** στη σχάρα) με 1 κούπα ρύζι νερόβραστο (**ή** 1 κούπα πουρέ **ή** 1 κούπα μακαρόνια νερόβραστα) και **ή** 1-2 φέτες ψωμί)
- **2 φορές την εβδομάδα**, 1 μερίδα (1 πιάτο) λαδερό (μπάμιες **ή** φασολάκια **ή** κολοκυθάκια μπριάμ **ή** μελιτζάνες) με 1-2 φέτες ψωμί και 1 κομ τυρί **ή** 1 μερίδα (1 πιάτο) όσπρια (φακές **ή** φασολάδα **ή** γίγαντες) και 1 φέτα ψωμί

- **1 φορά την εβδομάδα,** 1 μερίδα (2 κούπες) ρύζι νερόβραστο και 3 κ σούπας σάλτσα κόκκινη (**ή** με μανιτάρια) **ή** 1 μερίδα (1 πιάτο) σπανακόρυζο με 1 φέτα ψωμί **ή** 1 μερίδα (1 πιάτο) μακαρόνια νερόβραστα με 5 κ. σούπας κόκκινη σάλτσα (**ή** με σάλτσα τόνου) .
- **1 φορά την εβδομάδα,** 1 μεγάλη σαλάτα από διάφορα λαχανικά και 1 κομ τυρί και 1 αυγό βραστό και 2 φέτες ζαμπόν γαλοπούλας και 1-2 φέτες ψωμί

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

1-2 φρούτα **ή** 1 ποτήρι φυσικό χυμό

ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ

- **ΕΛΕΥΘΕΡΟ (Την ημέρα όπου το μεσημέρι έχουμε την σαλάτα) ή**
 - 1 γιαούρτι 2% με 1-2 φρούτα ψιλοκομμένα **ή**
 - 1 γιαούρτι 2% και 5 κ σούπας δημητριακά πρωϊνού **ή**
 - 1 γιαούρτι 2% και 3-4 φρυγανιές και 1 κ γλυκού μέλι **ή**
 - 1 τόστ με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και 1-2 φρούτα **ή**
 - 1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 κούπα δημητριακά πρωϊνού **ή**
 - Σαλάτα με 1 αυγό βραστό και 1-2 φέτες ψωμί **ή**
 - Σαλάτα με 1 κονσέρβα τόνο και 1-2 φέτες ψωμί **ή**
 - Σαλάτα με 1 κομ τυρί και 1-2 φέτες ψωμί
-