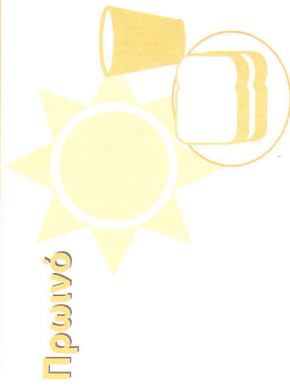


25 Επιλογές γευμάτων έως και 2000 Θερμίδες: Εσείς επιλέγετε!



Πρωινό

Επιλογή 1	Επιλογή 2
Ψωμί ολικής άλεσης 30 gr. με ντομάτα (1 μέτρια) και ρίγανη ή 1 ντάκο (κρίθινο παξιμάδι ολικής άλεσης 30 g) με ντομάτα ψιλοκομμένη και ρίγανη (140 g) και 1 αβγό, τσάι με έξιτρα κατεχίνες (200 ml)	1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών (200 g), 1 μικρό παστέλι (25 g), 2 μέτριες φράουλες ή μισό μήλο
190 kcal	212 kcal
12 g	40 g
6.3 g	4 g
5 g	20 g
163 mg	38 mg

Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Δημητριακά με βρώμη και κριθάρι 1/2 φλιτζάνι (100 g) με λίγη κανέλα, γάλα χαμηλών λιπαρών (200 ml)	2 φέτες ψωμί του τόστ ολικής άλεσης ή φρυγανιές με 20 g (1 κουτ. σούπας) μέλι	1 Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών 200 g με 10 μέτριες φράουλες, ή 1 μέτρια μπανάνα ή 1 αχλάδι ή 1 μέτριο μήλο, 1 μπάρα δημητριακών light με πορτοκάλι και σοκολάτα ή μήλο και σταφίδα
216 kcal	220 kcal	284 kcal
25 g	45 g	54.4 g
8.2 g	2.6 g	0 g
8.5 g	8.1 g	12.2 g
0.005 mg	1.1 mg	36 mg

Επιλογή 1	Επιλογή 2
Γαύρος φούρνου (100 g), πατάτες βραστές (100 g) και φασολάκια κοκκινιστά (100 g)	Μελιτζάνες μιάμι (100 g), κερφεδάκια (100 g), 1 μήλο
512 kcal	630 kcal
25 g	26.6 g
36.1 g	39 g
19 g	20 g
327 mg	148 mg



Μεσημεριανό γεύμα

Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Κουνέλι ή κοτόπουλο κοκκινιστό με πιπεριές (100 g κρέας και 100 g πιπεριές) και 200 g χόρτα σαλάτα	~400 kcal	250 g γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια) με ρυζί, και 60 g ψωμί ολικής άλεσης (δύο φέτες)
~10 g	80 g	566 kcal
~18 g	36 g	27 g
~27 g	23 g	12 g
~70 mg	68 mg	9.5 g
		75 mg

Για κάθε γεύμα επιλέξτε 1 από τις 5 επιλογές



* **Κουτ.** - κουταλάκι γλυκού / **Κουτ.** - κουταλιά σούπας,

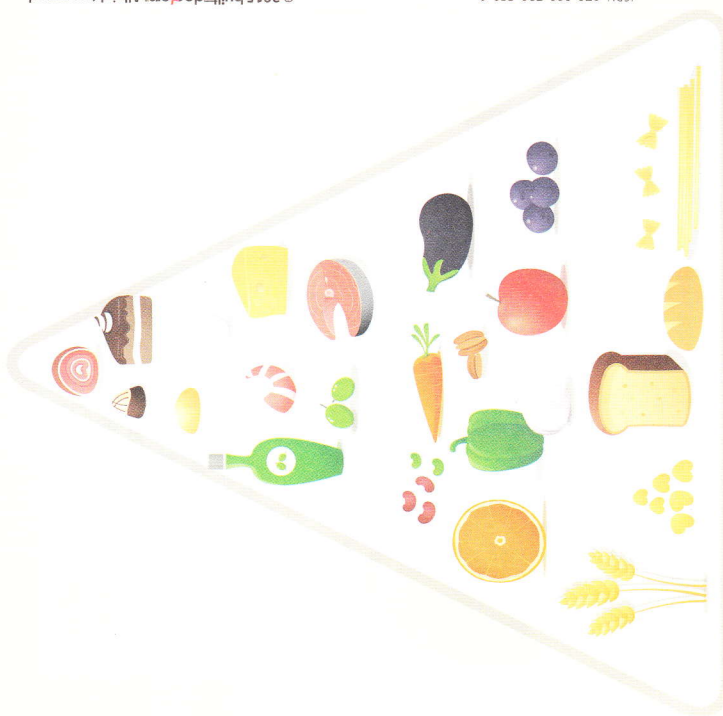
** Στις σαλάτες μπορείτε να προσθέσετε έως και 1 **Κουτ** την ημέρα ελαιόλαδο (13.5 g) θερμίδικης αξίας 119 Kcal (λίπη 13.5 g)

Βιβλιογραφία: 1. World's Healthiest Foods (www.whfoods.com), 2013. 2. American Dietetic Association, 2012. 3. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 4. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 5. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 6. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 7. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 8. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 9. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 10. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 11. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 12. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 13. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 14. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 15. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 16. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 17. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 18. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 19. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 20. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 21. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 22. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 23. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 24. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013. 25. Food and Nutrition Board, National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013.

Για μια υγιή ζωή, η διατροφή θα πρέπει να είναι ισορροπημένη, να έχει ποικιλία και να συνδυάζεται με τακτική σωματική άσκηση. Οι θερμίδικες ανάγκες εξαρτώνται από το φύλο, το σωματικό μέγεθος και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Έτσι μπορεί να κυμαίνεται από 1.600 έως 2.000 θερμίδες (kcal) την ημέρα, αναλόγως του ατόμου.

Οι μέσες ημερήσιες ανάγκες και για τα δύο φύλα: άτομα που κάνουν καθιστική ζωή 29 kcal/Kg, μέτριας δραστηριότητας 35,6 kcal/Kg, έντονης δραστηριότητας 40 kcal /Kg.

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Η Μεσογειακή Δίαιτα αποδεδειγμένα αποτελεί διατροφικό εργαλείο για την πρόληψη πολλών ασθενειών, ενώ συνδέεται με θετική πλήροτητα. Αποτελεί μοντέλο υγιεινής διατροφής που προστατεύει την υγεία και την ποιότητα της ζωής.⁷

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί το πιο σημαντικό τμήμα της θεραπευτικής σας. Θα πρέπει να προσπαθήσετε να καταναλώσετε λιγότερα λιπαρά και περισσότερες φυτικές ίνες. Τα γευμάτά σας θα πρέπει να αποτελούνται από 50% υδατανθρακικές (πατάτες, ρυζί, μακαρόνια), 25% πρωτεΐνη (κρέας, ψάρι, φασόλια) και 25% φυτικές ίνες (φρούτα και λαχανικά). Μπορεί η διατροφή αυτή να διαφέρει πολύ από αυτή που ακολουθείτε σήμερα, αλλά να θυμάστε ότι πιο υγιεινό δεν σημαίνει απαραίτητα και λιγότερο νόστιμο!

Απογευματινό σνακ



Επιλογή 1	Επιλογή 2
1 γιαούρτι αελάδας 2% λιπαρά, 1 μέτρια μπανάνα, 20 g αμύγδαλα ωμά	Παγωτό 0% (1 φλυτζάνι), 6 καρύδια
390 kcal 50 g 15 g 14 g 73 mg	330 kcal 60 g 0 g 10 g 400 mg

Επιλογή 3

1/2 φλυτζάνι μίγμα από
αποξηραμένα φρούτα
(σύκα, δαμάσκηνα,
βερύκοκκα, σταφίδες)
με ξηρούς καρπούς
ανάλατους

418 kcal
70 g
16 g
8 g
10 mg

Επιλογή 4

1 σάντουιτς με 2 φέτες
ψωμί του τσστ ολικής
άλεσης* και
30 g γαλοπούλα,
1 μέτριο ακτινίδιο

360 kcal
25 g
21 g
15 g
300 mg

Επιλογή 5

1 γιαούρτι χαμηλών
λιπαρών, 4 φρυγανιές

480 kcal
65 g
9 g
25 g
72 mg



* Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε προβλήματα από τους νεφρούς, προτιμήστε το σταρένιο ψωμί.

Επιλογή 1

Ψητή μοσχαρίσια
μπριζόλα (100 g),
ψητή πατάτα (133 g),
6 σπαράγγια ή 1/2 φλιτζ.
αρακάς ή μπάμιες
και 1/2 ψητή πιπεριά

434 kcal
40 g
14 g
36 g
86 mg

Επιλογή 2

Ψάρι ψητό ή 1 σουβλάκι
κοτόπουλο, μαύρο ρύζι
(1/2 φλυτζάνι), αρακάς
(1 φλυτζάνι) και σούπα
λαχανικών (1/2 μπιώλ)

579 kcal
55 g
12 g
62 g
325 mg

Επιλογή 3

Λαχανόρουχο ή
σπανακόρουχο ή
πρασσόρουχο 200 g
και 8 ελιές μέτριες

314 kcal
16 g
27 g
4 g
314 mg

Επιλογή 4

Φακές σούπα
(1 φλυτζάνι), άπαχο
τυρί φέτα (100 g),
ντοματοσαλάτα
ή μαρουλοσαλάτα
(1 φλυτζάνι)

640 kcal
20 g
41 g
29 g
590 mg

Επιλογή 5

Σαρδέλες ψητές 100 g,
μαρουλοσαλάτα,
ψητή πατάτα (133 g)
με μαϊντανό (2 Κουτ)

410 kcal
30 g
12 g
32 g
345 mg

Βραδινό σνακ



Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Ζελέ φρούτου Χωρίς ζάχαρη (1 φλυτζάνι)	1 γιαούρτι φρούτων με χαμηλά λίπαρα	Ψητό μήλο με κανέλα (1 φλυτζάνι)	1 τρίγωνο τυρί (17,5 g), 1 χούφτα ωμά αμύγδαλα (30 g)	2 φράουλες και 1 πορτοκάλι
130 kcal 33 g 0 g 2.6 g 70 mg	194 kcal 24 g 9 g 5 g 0 mg	65 kcal 17 g 0 g 0 g 1 mg	259 kcal 10 g 22 g 6 g 167 mg	90 kcal 16 g 0 g 1.25 g 0 mg

Lilly

DIABETES

