



Οδηγός Διατροφής

για μείωση της κοιλιοστομίας

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Όλα τα διατροφόγια είναι:

- 1 **Ισορροπημένα**, δηλαδή περιέχουν όλες τις ομάδες τροφίμων
- 2 **Χαμηλής πρόσληψης χοηλιστερόλης μέσω των τροφών** (< 200 mgr ημερησίως)
- 3 **Μετρημένων ποσοτήτων**
- 4 Όπου προτείνονται σαν γέμια **ζυμαρικά**, μπορούν να συνοδεύονται από **σάητα ντομάτας**, αρκεί η **ποσότητα του εηαιοήδου** που θα χρησιμοποιηθεί συνοηικά στη σάητα και τη σαήτα να μην υπερβαίνει τη συνιστώμενη ποσότητα
- 5 Η **ποσότητα του εηαιοήδου αναφέρεται συνοηικά και για τη σαήτα και για το φαγητό**

Ός εκ τούτου τα διατροφόγια απευθύνονται σε όλους τους Δυσηιμοδημικούς ασθενείς οι οποίοι επιθυμούν ή για τους οποίους κρίνεται απαραίτητη η απώηεια βάρους.

Η δίαιτα 2000 θερμίδων απευθύνεται σε άνδρες ή γυναίκες άνω των 100 κιηών.

Η δίαιτα 1800 θερμίδων απευθύνεται σε άνδρες ή γυναίκες από 90 – 100 κιηά.

Η δίαιτα 1600 θερμίδων απευθύνεται σε άνδρες ή γυναίκες από 80 – 90 κιηά.

Η δίαιτα 1400 θερμίδων απευθύνεται σε άνδρες ή γυναίκες από 70 – 80 κιηά.

Επιθυμητή απώηεια βάρους έως 4 κιηά τον μήνα.

ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ

1 ΠΥΘΜΙΣΗ ΣΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Δείκτες Μάζας Σώματος = Βάρους (Kg) / (Ύψος (m))² <25

Περιφέρεια Μέσης: Άνδρες <102

Γυναίκες <88

2 ΑΣΚΗΣΗ

• **Είδος:** Αερόβια (περπάτημα, ποδήητο, κοήμησι, κυηιόμενος τάνης, ομαοδικά αήηηματα, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόηη, τέως κτη)

• **Διάρκεια:** 45 ηηητά ηερίνου

• **Συχνότητα:** Μέρα παρά μέρα, το εηάκιστο

3 ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

ΟΜΑΔΑ ΨΑΡΙΟΥ

ΟΜΑΔΑ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ

ΟΜΑΔΑ ΟΣΠΡΙΩΝ

ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΦΡΟΥΤΑ

ΟΜΑΔΑ ΨΩΜΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΗΣ, ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ, ΡΥΖΙΟΥ, ΠΑΤΑΤΑΣ

ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΤΟΣ
ψημί, φρυγανιές, παήημόδι, κουηούρη, κρητσίνια, κράκερ, δημητριακά ηρωινού, κουάκερ, ηηιγούρη, μακαρόνια, κρηθάρια, μανέστρα, τορτεήνιο, ηάζνια, φιδές, τραχανάς, ρύζι, σπανακόρυζο, ηαχανόρυζο, ρύζι με ηαχανικά, γεμιστά, ντοηιαοάκια γάηια ή γιοούρη με χαμηηά ηηηαρά ή και χωρίς ηηηαρά (0%) καθώς και τα παρόγωγά τους, κρέμα αρβουοίτου, ρυζόγαηο τυριά χαμηηής περιεκτικότητας σε ηηηαρά (<12%) και σε αήατι

ΟΜΑΔΑ ΛΙΠΟΥΣ
χρήση μόνο εηαιοήδου σε πογέρημα και σε σαήατες

ΓΑΥΚΑ-ΠΑΤΩΤΑ
γηυκά του κουτσήλου, ζεήέ, μέηη, μαρμεηάδα, κομηοότες, μαύρη σοκοήατα, γρονίτες

ΡΟΦΗΜΑΤΑ-ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ
καφές, τσάι, χαηιοηήηη, φασκόγηηο κ.τ.η.

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ-ΜΥΡΩΔΙΚΑ
όηια εκτός αήατι

ΑΛΚΟΟΛΑ
μέηρια καταναήωση (1-2 ποτηρία κρηοοιού) κυριώς κόκκινο κρηοσί κατά ηροτήηση

ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΩΝ

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ, ΨΑΡΙΩΝ

προσμετρούνται σε γραμμάρια ψημένα ή βρασμένα.

1 ισοδύναμο = 30γρ. κρέατος, ψαριού, πουλερικού = 30γρ. τυρί = 1 αυγό

Η ΟΜΑΔΑ ΟΣΠΡΙΩΝ

προσμετρούνται σε φλιτζάνια του σαγιού

1 ισοδύναμο = ½ φλιτζάνι όσπρια μαγειρεμένα

Η ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΕΣ

προσμετρούνται σε φλιτζάνια του σαγιού ωμά ή βρασμένα

1 ισοδύναμο = ½ φλιτζάνι λαχανικά

Η ΟΜΑΔΑ ΨΩΜΙΟΥ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΡΥΖΙΟΥ, ΠΑΤΑΤΑΣ

προσμετρούνται σε γραμμάρια και φλιτζάνια του σαγιού

1 ισοδύναμο = 1 φέτα ψωμί 35γρ. = 2 φρυγανιές = ½ ποξιμάδι = ½ κουλούρι

θεσσαλονίκης = ½ ρίτα = 2 κρέκερ = ½ φλιτζάνι ζυμαρικά = ½ φλιτζάνι ρύζι =

1 πατάτα μικρή = ¾ φλιτζάνι δημητριακά ολικής άλεσης

Η ΟΜΑΔΑ ΛΙΠΟΥΣ

προσμετρούνται σε κουταλάκια του γλυκού

Η ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

προσμετρούνται σε γραμμάρια και φλιτζάνια του σαγιού

1 ισοδύναμο = 1 φλιτζάνι γάλα 0% = 1 γιουρτσι 0% 200γρ.

Η ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

προσμετρούνται ως εξής:

1 ισοδύναμο = 1 μήλο = 1 μπανάνα = 1 αχλάδι = 1 πορτοκάλι = 2 ακτινίδια =

1 ροδάκινο = 4-5 φρούτες = 250-300γρ. καρπούζι ή πεπόνι =

12 κερδία = 3-4 βερνίκια

ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Μην ξεχνάμε ότι οι κύριοι τρόποι

μαγειρέματος πρέπει να είναι:

- Ψήσιμο
- Βράσιμο
- Ατμός
- Φούβνος



ΔΙΑΙΤΑ 1400 ΒΕΡΜΙΛΩΝ

1^ο ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

Κοτόπουλο φούρνου 120γρ.

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

200 γρ. πατάτες φούρνου

3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

60γρ. τυρί

1 φέτα ψωμί

1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο

2^ο ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

Ζυμαρικά 1½ φλιτζάνι

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

60γρ. τυρί

3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

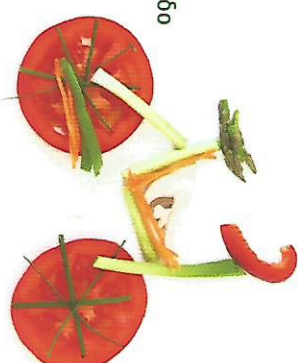
Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

Τόνος νερού 120γρ.

½ ποξιμάδι ή 1 φέτα ψωμί

2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο



3^ο ημέρα

Πρωινό

- Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
- 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

- 1 φρούτο

Μεσημέρι

- Μηριζόλια μοσχάρι ψητή με ντομάτα 120γρ.
- Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

- 2 φέτες ψωμί

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

- 1 φρούτο

Βράδυ

- 1 τούστ (2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα)
- Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

2 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

4^ο ημέρα

Πρωινό

- Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
- 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

- 1 φρούτο

Μεσημέρι

- Όσπρια 1½ φλιτζάνι
- Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

- 30γρ. τυρί

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

- 1 φρούτο

Βράδυ

- Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια
- 1 αυγό βραστό

- 30γρ. τυρί

- 1 φέτα ψωμί

2 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

5^ο ημέρα

Πρωινό

- Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
- 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

- 1 φρούτο

Μεσημέρι

- Ψάρι ψητό 120γρ.



Απόγευμα

- 1 φρούτο

Βράδυ

- Ντάκος (1 κριθαρόνιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 60γρ. τυρί,

2 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο και ρίγανη)

Πρωινό

- Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
- 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

- 1 φρούτο

Μεσημέρι

- Λαχανικά 2 φλιτζάνια
- 90 γρ. τυρί

- 1 αυγό βραστό

- 2 φέτες ψωμί

4 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

- 1 φρούτο

Βράδυ

- Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια
- 1 καθαμάκι κοτόπουλο

- 2 φέτες ψωμί ή 1 πίτα

1 κουταλιάκι του γλυκού ελαιόλαδο

7^ο ημέρα

Πρωινό

- Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
- 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

- 1 φρούτο

Μεσημέρι

- Φιλέτο ψάρι φούρνου 120γρ.
- Βραστά λαχανικά 2 φλιτζάνια

- 2 φέτες ψωμί

4 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

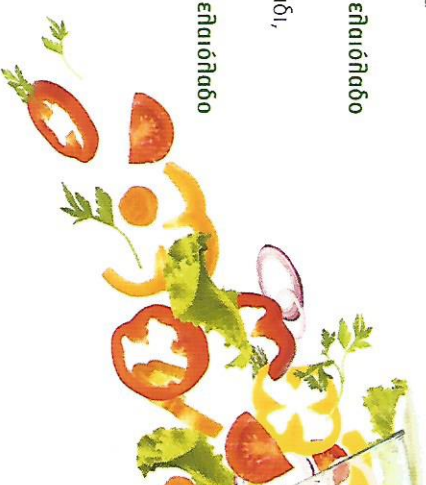
Απόγευμα

- 1 φρούτο

Βράδυ

- Ντάκος (1 κριθαρόνιο παξιμάδι,
- 1 ντομάτα, 60γρ. τυρί,

2 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο και ρίγανη)



1^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

Κοτόπουλο φούρνου 150γρ.

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

200 γρ. πατάτες φούρνου

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

60γρ. τυρί

2 φέτες ψωμί

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

2^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

Ζυμαρικά 2 φλιτζάνια

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

90γρ. τυρί

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

Τόνος νερού 120γρ.

1/2 παξιμάδι ή 1 φέτα ψωμί

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

3^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

Μηριζόλα μοσχάρι ψητή με ντομάτα 150γρ.

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

3 φέτες ψωμί

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

1 τόστ (2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα)

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

4^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

Όσπρια 1 1/2 φλιτζάνι

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

60γρ. τυρί

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

1 αυγό βραστό

30γρ. τυρί

1 φέτα ψωμί

3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

5^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

Ψάρι ψητό 150γρ.

Χόρτα βραστά 3 φλιτζάνια

200γρ. πατάτες βραστές

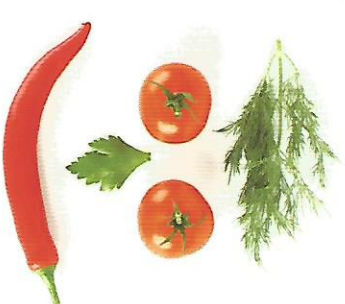
3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 60γρ. τυρί, **3 κουταλιάνια του γλυκού ελαιόλαδο** και ρίγανη)



ΚΑΛΩΣ 1600 ΘΕΡΜΙΔΙΩΝ

6^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Λαχανικά 2 φλιτζάνια

60 γρ. τυρί

1 αυγό βραστό

3 φέτες ψωμί

3 φέτες ψωμί

4 κουταλάκια του γήυκού ελαιόηλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

2 καθαμάκια κοτόπουλο

2 φέτες ψωμί ή 1 πίττα

2 κουταλάκια του γήυκού ελαιόηλαδο

7^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Φιλέτο ψάρι φούρνου 150γρ.

Βραστά λαχανικά 2 φλιτζάνια

3 φέτες ψωμί

4 κουταλάκια του γήυκού ελαιόηλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 60γρ. τυρί, 2 κουταλάκια του γήυκού ελαιόηλαδο και ρίγανη)



ΔΙΑΙΤΑ 1800 ΘΕΡΜΙΔΙΩΝ

1^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Κοτόπουλο φούρνου 150γρ.

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

200γρ. πατάτες φούρνου

4 κουταλάκια του γήυκού ελαιόηλαδο

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

90γρ. τυρί

2 φέτες ψωμί

3 κουταλάκια του γήυκού ελαιόηλαδο

Προ ύπνου

1 φρούτο ή 1 φλιτζάνι γάλα 0%

2^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Ζυμαρικά 2 φλιτζάνια

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

90γρ. τυρί

4 κουταλάκια του γήυκού ελαιόηλαδο

Απόγευμα

Γιαούρι 1,5% λιπαρά

Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

Τόνος νερού 150γρ.

1 παξιμάδι ή 2 φέτες ψωμί

3 κουταλάκια του γήυκού ελαιόηλαδο

Προ ύπνου

1 φρούτο





3^ο ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

Μπιζιότσια μισοκόφι ψητή με ντομάτα 180γρ.

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

3 φέτες ψωμί

4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

1 γιαούρτι 0% λιπαρά

Βράδυ

1 τόστ (2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα)

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Προ ύπνου

1 φρούτο

4^ο ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

Όσπρια 1½ φλιτζάνι

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

60γρ. τυρί

1 φέτα ψωμί

4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα

1 γιαούρτι 0% λιπαρά

Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

1 αυγό βραστό

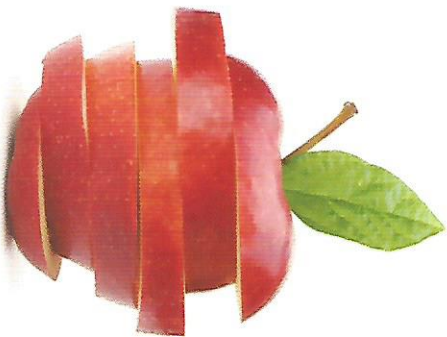
60γρ. τυρί

1 φέτα ψωμί

3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Προ ύπνου

1 φρούτο



5^ο ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Ψάρι ψητό 150γρ.

Χόρτα βραστά 3 φλιτζάνια

200γρ. πατάτες βραστές

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

Ντάκος (1 κριθαρόβιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 90γρ. τυρί,

3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

και πλύσιν)

Προ ύπνου

1 φρούτο

6^ο ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Λαχανικά 2 φλιτζάνια

90 γρ. τυρί

1 αυγό βραστό

3 φέτες ψωμί

Απόγευμα

5 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Βράδυ

1 γιαούρτι 0% λιπαρά

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

2 καθαρά κούτσουλα

2 φέτες ψωμί

2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Προ ύπνου

1 φρούτο

7^ο ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Φιλέτο ψάρι φούρνου 150γρ.

Βραστά λαχανικά 2 φλιτζάνια

Απόγευμα

2 φέτες ψωμί

Βράδυ

4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

1 γιαούρτι 1,5% λιπαρά με 2 κουταλάκια μέλι

Ντάκος (1 κριθαρόβιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 90γρ. τυρί, **3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο** και πλύσιν)



1^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Κοτόπουλο φούρνου 180γρ.

Μεσημέρι

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

250 γρ. πατάτες φούρνου

Απόγευμα

1 φρούτο

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

Βράδυ

90γρ. τυρί

2 φέτες ψωμί

Προ ύπνου

1 φρούτο ή 1 φλιτζάνι γάλα 0%

2^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Ζυμαρικά 2½ φλιτζάνια

Μεσημέρι

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

90γρ. τυρί

Απόγευμα

4 **κουταδάκια του γήυκου ελαιόλαδο**

Γιαούρι 0% λιπαρά

Βράδυ

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

Τόνος νερού 180γρ.

Προ ύπνου

1 παξιμάδι ή 2 φέτες ψωμί

4 **κουταδάκια του γήυκου ελαιόλαδο**

1 φρούτο

3^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μηριζόνα μισοάρι ψητή με ντομάτα 150γρ.

Μεσημέρι

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

2 φέτες ψωμί

Απόγευμα

4 **κουταδάκια του γήυκου ελαιόλαδο**

Βράδυ

1 γιαούρι 0% λιπαρά

2 τόστ (2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα)

Προ ύπνου

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

4 **κουταδάκια του γήυκου ελαιόλαδο**

Προ ύπνου

1 φρούτο

4^η ημέρα

Πρωινό

Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό

1 φρούτο

Ώσπρια 1½ φλιτζάνι

Μεσημέρι

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια,

60γρ. τυρί

Απόγευμα

1 φέτα ψωμί

4 **κουταδάκια του γήυκου ελαιόλαδο**

Βράδυ

1 γιαούρι 0% λιπαρά

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

Προ ύπνου

1 αυγό βραστό

90γρ. τυρί

Απόγευμα

2 φέτες ψωμί

Μεσημέρι

4 **κουταδάκια του γήυκου ελαιόλαδο**

1 φρούτο





Απόγευμα
1 φρούτο
Βράδυ
Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 90γρ. τυρί,
4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο και ρίγανη)
Προ ύπνου
1 φρούτο

6^ο ημέρα

Πρωινό
Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
Δεκατιανό
2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
1 φρούτο
Μεσημέρι
Λαχανικά 2 φλιτζάνια
120γρ. τυρί
1 αυγό βραστό
3 φέτες ψωμί

6 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα
1 γιαούρτι 1,5% λιπαρά
Βράδυ
Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια
2 καλαμάκια κοτόπουλο
3 φέτες ψωμί
2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Προ ύπνου
1 φρούτο

7^η ημέρα

Πρωινό
Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
Δεκατιανό
2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
1 φρούτο
Μεσημέρι
Φιλέτο ψάρι φούρνου 180γρ.
Βραστά λαχανικά 2 φλιτζάνια
3 φέτες ψωμί

4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα
1 γιαούρτι 0% λιπαρά με 2 κουταλάκια μέλι
Βράδυ
Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 90γρ. τυρί,
3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο και ρίγανη)
Προ ύπνου
1 φρούτο



Η συγγραφή και επιμέλεια των κειμένων
έχει γίνει από τους:

Κωνσταντίνος Παήλιου
Κλινικός Διατροφολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.
Μετεκπαίδευση στην Κλινική Διατροφή

Μαριάνη Κάματοζη
Βοηθός Διατροφολόγου,
Συνεργάτης Μονάδας Αιμίδων
Α' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής,
Ινσοκράτειο Νοσοκομείο Αθηνών

"Mediet" Διατροφολογικό Γραφείο



Με την ευγενική χορηγία της εταιρείας

