



**ΑΠΙΣΧΝΑΜΕΙΣ**  
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Επιστημονική Ομάδα  
**Λόγω...  
διατροφής**



**ΑΠΙΣΧΝΑΜΕΙΣ**  
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Επιστημονική Ομάδα  
**Λόγω...  
διατροφής**

ΗΜΕΡΕΣ/ ΓΕΥΜΑΤΑ	1 <sup>η</sup> Ημέρα	2 <sup>η</sup> Ημέρα	3 <sup>η</sup> Ημέρα	4 <sup>η</sup> Ημέρα	5 <sup>η</sup> Ημέρα	6 <sup>η</sup> Ημέρα	7 <sup>η</sup> Ημέρα
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο, Φυσικός χυμός φρούτων 1 ποτήρι, Καφές ή Πράσινο Τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά με δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Πράσινο Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικής, Τυρί κίτρινο χαμηλών λιπαρά Πράσινο Τσάι	2 φ. μαύρο Ψωμί -Μαργαρίνη, Μαρμελάδα, Φυσικός χυμός φρούτων, Καφές ή Πράσινο Τσάι	1 Γιαούρτι 2%, 1 Μπανάνα, Δημητριακά ολικής άλεσης Καφές ή Πράσινο Τσάι	1φ. Τυρί γραβιέρα, 1φ. γαλοπούλα με ελαιόλαδο, 1 φ. μαύρο ψωμί, Φυσικός χυμός, Καφές ή Πράσινο Τσάι	1 Τοστ σικάλεως με τυρί & γαλοπούλα, Φυσικός χυμός φρούτων, Πράσινο Τσάι
<b>ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ</b>	1 παστέλι με σουσάμι	Ξηροί καρποί 1 χούφτα	3 αποξ. δαμάσκηνα	1 Γιαούρτι & 1 μπανάνα	1 αυγό βραστό & 1 φέτα ψωμί μαύρο	1 μπάρα δημητριακών	1 Ροδάκινο
<b>ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ</b>	Φασολάκια λαδερά 1 μερίδα, Τυρί φέτα 1 μερίδα	Κόκορας / Κοτόπουλο με πιπεριές 1 μερίδα, Χόρτα βλήτα με λίγο λάδι	Μακαρόνια ολικής με κιμά, Τυρί γραβιέρα Κρήτης	Χταπόδι με ζυμαρικά ολικής, Κολοκύθια βραστά με λίγο λάδι	Μελιτζάνες Ίμάμ 1 μερίδα, Τυρί φέτα 1 μερίδα, Ελιές 5-6 μέτριες	Ψάρι ψητό με πιπεριές & ντομάτα, Χόρτα βλήτα με λίγο λάδι	Ψαρονέφρι με μαύρο ρύζι 1 μερίδα, Σαλάτα αγγουροντομάτα με λίγο λάδι
<b>ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ</b>	Κεράσια 1 φλ. τσαγιού	Ζελέ φρούτων light	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά	2 κουτ. σούπας Ξηρούς καρπούς	4 Βερίκοκα	1 φέτα Καρπούζι	1 Παγωτό 0% λιπαρά ή Σορμπέ
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Το ίδιο με το μεσημεριανό στη μισή ποσότητα	Το ίδιο με το μεσημεριανό στη μισή ποσότητα	Το ίδιο με το μεσημεριανό στη μισή ποσότητα	Το ίδιο με το μεσημεριανό στη μισή ποσότητα	Το ίδιο με το μεσημεριανό στη μισή ποσότητα	Το ίδιο με το μεσημεριανό στη μισή ποσότητα	Τονοσαλάτα με λίγο ελαιόλαδο
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΜΟΝΑΔ. Orac</b>	Orac 8150	Orac 7950	Orac 8450	Orac 8650	Orac 8170	Orac 8090	Orac 8590

**Μέσος Όρος Ημερήσιας Αντιοξειδωτικής Πρόσληψης: 8292 Orac**