

**ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΕΙΣ**ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Επιστημονική Ομάδα

**Λόγω...
διατροφής****ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΕΙΣ**ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Επιστημονική Ομάδα

**Λόγω...
διατροφής**

| | 1 ^η Ημέρα | 2 ^η Ημέρα | 3 ^η Ημέρα | 4 ^η Ημέρα | 5 ^η Ημέρα | 6 ^η Ημέρα | 7 ^η Ημέρα |
|----------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| ΠΡΩΙΝΟ | 1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι | 1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Τσάι | 1 Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι | 2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι | 1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Τσάι | 1 φέτα ψωμί 1κ.γ. ταχίни με μέλι 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι γάλα, Καφές ή Τσάι | 2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 1 γιαούρτι & 10 ανάλατα αμύγδαλα | 1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης | 1 πορτοκάλι | 1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών | 1 μήλο & 1 αχλάδι | 1 ποτήρι χυμός & 1 ρυζογκοφρέτα | 2 ακτινίδια |
| ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ | 1 μερίδα αρακά 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές | 1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό με πιπεριές Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί | 1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα - παρμεζάνα | 1 μερίδα Χταπόδι ψητό 1 μερίδα άγρια χόρτα 1 φέτα ψωμί | 1 μερίδα αγκινάρες αλά πολιτα 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές | 1 μερίδα Ψάρι ψητό Σαλάτα σπανάκι - ρόκα - ρόδι 1 φέτα ψωμί σίκαλης | 1 μερίδα Ψαρονέφρι 1 μερίδα άγριο ρύζι, Ψητές πιπεριές |
| ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ | 1 ακτινίδιο & 1 αχλάδι | 4 αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια | 1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο | 50γρ. σοκολάτα υγείας | 1 γιαούρτι & 2 πτι - μπερ ολικής αλέσεως | 10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.βερίκοκα | 2 φρυγανιές σίκαλης & τυρί |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | Σολομός καπνιστός Σαλάτα μαρούλι - ρόκα 1κ.σ.τριμμένο καρύδι | 1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα άγριο Ρύζι | Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα - σπανάκι - καρότο | 2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι - καρότα 1 μερίδα τυρί | 1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα λάχανο - καρότο - μαρούλι | 1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Σαλάτα μπρόκολο | 1 γιαούρτι 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο & κανέλα |
| ΜΟΝΑΔΕΣ ΟΡΑC | 8520 | 8250 | 8150 | 7950 | 8070 | 7950 | 8150 |

**ΔΠΙΣΧΝΑΝΣΕΙΣ**ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Επιστημονική Ομάδα

**Λόγω...
διατροφής****ΔΠΙΣΧΝΑΝΣΕΙΣ**ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Επιστημονική Ομάδα

**Λόγω...
διατροφής**

| ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ | 1 ^η Ημέρα | 2 ^η Ημέρα | 3 ^η Ημέρα | 4 ^η Ημέρα | 5 ^η Ημέρα | 6 ^η Ημέρα | 7 ^η Ημέρα |
|------------------|---|---|--|---|---|--|--|
| ΠΡΩΙΝΟ | 1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης Καφές ή Τσάι | 2 φ. Ψωμί - Μαργαρίνη, Μαρμελάδα ή Μέλι Καφές ή Τσάι | 1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο, 1 ποτήρι Χυμό Καφές ή Τσάι | 1 ποτήρι γάλα 1 κουλούρι Θεσ/κης Καφές ή Τσάι | 1 φέτα ψωμί μαύρο, 1 μερίδα Τυρί 1 Ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι | 2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι | 1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης Καφές ή Τσάι |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 1 πορτοκάλι | 1 Μπανάνα | 1 Γιαούρτι 2% & 10 ανάλατα αμύγδαλα | 1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών | 1 Αχλάδι | 1 παστέλι = 80 γρ. | 1 πορτοκάλι & 1 αχλάδι |
| ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ | 1 μερίδα φακές 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές | 1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας 3κ.σ.πουρέ πατάτας 1 μερίδα χόρτα | 1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές | 1 μερίδα Ψάρι βραστό 1 μέτρια πατάτα βραστή Σαλάτα βραστά καρότα & σέλινο | 1 μερίδα ρεβίθια 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές | Κοτόπουλο κοκκινιστό 1 μερίδα άγριο ρύζι Σαλάτα λάχανο - καρότο - κόκκινη πιπεριά | 1 μερίδα Μπριζόλα Σαλάτα μαρούλι καρότο-λάχανο 1 φέτα ψωμί σίκαλης |
| ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ | 1 Γιαούρτι 2% & 1 μήλο | $\frac{1}{2}$ σοκολάτα υγείας = 50 γρ. | 2 ακτινίδια | 1 γιαούρτι & 2 πτι μπερ | 1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο | 20 ανάλατα αμύγδαλα | 2 μπισκότα πολυδημητριακώ ν. |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | 1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα μαρούλι καρότο-λάχανο 2κ.σ.καλαμπόκι βραστό | 1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 2 φρυγανιές σικάλεως | Τόνος σε νερό Σαλάτα μαρούλι - ρόκα 1κ.σ.τριμμένο καρύδι | 1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα μαρούλι καρότο-λάχανο 2κ.σ.καλαμπόκι βραστό | 2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο 1 μερίδα χόρτα 1 πίτα αλάδωτη | Φρουτοσαλάτα (μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι), 1κ.σ. τριμένο καρύδι, 1κ.γ. μέλι, κανέλλα | 1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο, 1 ποτήρι γάλα |
| ΜΟΝΑΔΕΣ ΟΡΑC | 7780 | 8150 | 8320 | 6950 | 7917 | 6920 | 7950 |