

Power HEALTH

ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ 1300- 1400 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

	ΕΠΙΛΟΓΗ 1	ΕΠΙΛΟΓΗ 2	ΕΠΙΛΟΓΗ 3	ΕΠΙΛΟΓΗ 4	ΕΠΙΛΟΓΗ 5	ΕΠΙΛΟΓΗ 6	ΕΠΙΛΟΓΗ 7
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά με γάλα: – 1 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών – ¾ φλιτζανιού δημητριακά – 1 φρούτο της αρεσκείας σας	Γιαούρτι με μέλι: – 1 γιαούρτι, χαμηλών λιπαρών – 1/3 φλιτζάνι βρώμη – 10 φιστίκια Αιγίνης – 1 κουταλάκι μέλι	Κουλούρι Θεσ/νίκης: – ½ κουλούρι Θεσ/νίκης – 1 μικρό τυράκι – 1 φρούτο ή μισό ποτήρι χυμό	Φρυγανιές με ταχίνι: – 2 φρυγανιές ολικής άλεσης – 1,5 κουταλάκι ταχίνι – 1 αχλάδι κομμένο σε φέτες επάνω στις φρυγανιές	Τοστ: – 1 φέτα ψωμί, ολικής άλεσης – 1 φέτα τυρί – 1 φρούτο	Φρουτοσαλάτα: – 1 φλιτζάνι κομμένα φρούτα – 12 ξηροί καρποί – 1 κουταλιά γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά – κανέλα	Ομελέτα φούρνου: – 1 αυγό – 1 φέτα τυρί – 1 φλιτζάνι λαχανικά (μανιτάρια, ντομάτα, πιπεριές, κλπ)
ΣΝΑΚ	– 1 φρυγανιά – 1 φέτα τυρί	– 1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών – 1 κουταλιά αποξηραμένα φρούτα	– 1 ποτήρι χυμό – 5 ξηρούς καρπούς	– 2 πολύσπορα κριτσίνια – 1 μαλακό τριγωνικό τυράκι	– 1 ρυζογκοφρέτα – 1 κουταλιά φυσικοβούτυρο	– 1 carruccino σκέτο – 1 κομμάτι μαύρη σοκολάτα (όσο ο αντίχειράς σας)	– 1 χούφτα μίγμα ξηρών καρπών & αποξηραμένων φρούτων
ΚΥΡΙΟΣ ΓΕΥΜΑ	Λαδερά (αρακάς, φασολάκια κλπ): – 2 φλιτζάνια λαδερά – 1 φέτα ψωμί – 2 σπριτόκουτα τυρί χαμηλών λιπαρών	Όσπρια: – 1,5 φλιτζάνι όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβύθια) – 2 σπριτόκουτα τυρί ή 2 ασπράδια αυγών ή 2 φέτες γαλοπούλας ή 2 κουταλιές κονσέρβα τόνου – 1 φλιτζάνι σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Κοτόπουλο με πατάτες: – 1 μερίδα κοτόπουλο (= 1 εσωτερικό της παλάμης) – 3 κουταλιές πατάτες φούρνου – 2 φλιτζάνια σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Ψάρι με βραστή σαλάτα: – 1 μερίδα ψάρι στη λαδόκολλα με μπαχαρικά (= 1 εσωτερικό της παλάμης) – Βραστή σαλάτα με: 1 μικρή πατάτα, κολοκύθι, μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο, 1 κουταλιά λάδι & λεμόνι	Μακαρόνια με κιμά: – 1,5 φλιτζάνι μακαρόνια – 3 γεμάτες κουταλιές κοκκινιστό κιμά – 2 φλιτζάνια σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Σούπα με λαχανικά: – 2 φλιτζάνια σούπα λαχανικών της αρεσκείας σας – 2 σπριτόκουτα τυρί – 1 φέτα ψωμί, ολικής άλεσης – 1 φλιτζάνι σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Κρέας με ρύζι: – 1 μερίδα μπιφτέκια/ φιλέτο/ κοκκινιστό/ στο φούρνο (= 1 εσωτερικό της παλάμης) – 1 φλιτζάνι βρασμένο ρύζι (ή 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης) – 2 φλιτζάνια σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά
ΣΝΑΚ	– 1 φρούτο της αρεσκείας σας ή μισή χούφτα αποξηραμένα φρούτα ή μισό ποτήρι χυμό	– 1 φλιτζάνι μαστουνάκια λαχανικών (καρπτο, αγγούρι, πιπεριές, σέλερι) με ξύδι ή λεμόνι	– 1 φρούτο της αρεσκείας σας ή μισή χούφτα αποξηραμένα φρούτα ή μισό ποτήρι χυμό	– 1 φλιτζάνι σπικικά ρορ κορν	– 1 μπάρα δημητριακών	– 1 φλιτζάνι μαστουνάκια λαχανικών (καρότο, αγγούρι, πιπεριές, σέλερι) με ξύδι ή λεμόνι	– 1 φρούτο της αρεσκείας σας ή μισή χούφτα αποξηραμένα φρούτα ή μισό ποτήρι χυμό
ΜΙΚΡΟ ΓΕΥΜΑ	Σουβλάκι: – 1 καλαμάκι σουβλάκι – ½ πίτα – 1 φλιτζάνι σαλάτα με 1 σπριτόκουτο τυρί, 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Αυγά επάνω σε ψωμί: – 2 αυγά μάπα με 1 κουταλιά λάδι – 1 φέτα ψωμί φρυγανισμένο – 1 φέτα τυρί, χαμηλών λιπαρών – 1 φλιτζάνι λαχανικά της αρεσκείας σας	Τονοσαλάτα: – 1 κονσέρβα τόνου σε νερό – 2 φλιτζάνια λαχανικά της αρεσκείας σας – 1 φρυγανιά θρυμματισμένη σαν κρουτόν	Ομελέτα φούρνου: – 1 αυγό & 1 ασπράδι – 1 φέτα τυρί – λαχανικά της αρεσκείας σας – 1 φέτα ψωμί	Σαντουίτς: – 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης – 1 φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών – 1 φέτα γαλοπούλα – Λαχανικά της αρεσκείας σας κομμένα σε φέτες – Dressing μουστάρδας	Μπιφτέκια με σαλάτα: – 1 μπιφτέκι (= ½ εσωτερικό της παλάμης) – 1 φλιτζάνι σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Σπικική pizza: – ½ Αραβική πίτα – 1 φέτα γαλοπούλα – 1 κουταλιά σάλτσα ντομάτας – λαχανικά της αρεσκείας σας – 1 γεμάτη κουταλιά τριμμένο τυρί χαμηλών λιπαρών