

Power HEALTH

ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ 1.600- 1700 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

	ΕΠΙΛΟΓΗ 1	ΕΠΙΛΟΓΗ 2	ΕΠΙΛΟΓΗ 3	ΕΠΙΛΟΓΗ 4	ΕΠΙΛΟΓΗ 5	ΕΠΙΛΟΓΗ 6	ΕΠΙΛΟΓΗ 7
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά με γάλα: - 1 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών - 1 φλιτζάνι δημητριακά - 1 φρούτο της αρεσκείας σας	Γιαούρτι με μέλι: - 1 γιαούρτι, χαμηλών λιπαρών - ½ φλιτζάνι βρώμη - 15 φιστίκια Αιγίνης - 1 κουταλάκι μέλι	Κουλούρι Θες/νίκης: - 1 κουλούρι Θες/νίκης - 1 μικρό τυράκι - 1 φρούτο ή μισό ποτήρι χυμό	Φρυγανιές με ταχίνι: - 2 φρυγανιές ολικής άλεσης - 2 κουταλάκια ταχίνι - 1 μπανάνα κομμένη σε φέτες επάνω στις φρυγανιές	Τοστ: - 2 φέτες ψωμί, ολικής άλεσης - 1 φέτα τυρί - 1 φρούτο	Φρουτοσαλάτα: - 1 φλιτζάνι κομμένα φρούτα - 12 ξηροί καρποί - 1 κουταλιά γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά - κανέλα - 1 μικρό μπισκότο	Ομελέτα φούρνου: - 1 αυγό - 1 φέτα τυρί - 1 φλιτζάνι λαχανικά (μανιτάρια, ντομάτα, πιπεριές, κλπ) - 1 φέτα ψωμί
ΣΝΑΚ	- 1 φρυγανιά - 1 φέτα τυρί	- 1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών - 2 κουταλιές αποξηραμένα φρούτα	- 1 ποτήρι χυμό - 5 ξηρούς καρπούς	- 2 πολύσπορα κρυσίνια - 1 μαλακό τριγωνικό τυράκι	- 1 ρυζογκοφρέτα - 1 κουταλιά φυστικοβούτυρο	- 1 carpaccio σκέτο - 1 κομμάτι μαύρη σοκολάτα (όσο ο αντίχειράς σας)	- 1 χούφτα μίγμα ξηρών καρπών & αποξηραμένων φρούτων
ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ	Λαδερά (αρακάς, φασολάκια κλπ): - 2 φλιτζάνια λαδερά - 1 φέτα ψωμί - 3 σπιρτόκουτα τυρί χαμηλών λιπαρών	Όσπρια: - 2 φλιτζάνια όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβύθια) - 2 σπιρτόκουτα 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: - 1,5 μερίδα κοτόπουλο (= 1,5 εσωτερικό της παλάμης) - 3 κουταλιές πατάτες φούρνου - 2 φλιτζάνια σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Ψάρι με βραστή σαλάτα: - 1,5 μερίδα ψάρι στη λαδόκολλα με μπαχαρικά (= 1,5 εσωτερικό της παλάμης) - Βραστή σαλάτα με: 1 μικρή πατάτα, κολοκύθι, μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο, 1 κουταλιά λάδι & λεμόνι	Μακαρόνια με κιμά: - 1,5 φλιτζάνι μακαρόνια - 4 γεμάτες κουταλιές κοκκινιστό κιμά - 2 φλιτζάνια σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Σούπια με λαχανικά: - 2 φλιτζάνια σούπια λαχανικών της αρεσκείας σας - 3 σπιρτόκουτα τυρί - 1 φέτα ψωμί, ολικής άλεσης - 1 φλιτζάνι σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Κρέας με ρύζι: - 1,5 μερίδα μπιφτέκια/φιλέτο/ κοκκινιστό/ στο φούρνο (= 1,5 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 - 10 ξηροί καρποί	- 1 φλιτζάνι μαστουνάκια λαχανικών (καρτο, αγγούρι, πιπεριές, σέλερι) με ξύδι ή λεμόνι - 1 κουταλιά dip γιαουρτιού με λαχανικά	- 1 φλιτζάνι σπικιά ρορ σορ - 1 φρούτο	- 1 φλιτζάνι μαστουνάκια λαχανικών (καρότο, αγγούρι, πιπεριές, σέλερι) με ξύδι ή λεμόνι - 1 κουταλιά dip hummus	- 1 κομμάτι παστέλι - 1 φρούτο	- 1 μπάρα δημητριακών - 1 φρούτο της αρεσκείας σας	- 1 μήλο κομμένο σε φέτες - 1 κουταλιά ταχίνι ή φυστικοβούτυρο
ΜΙΚΡΟ ΓΕΥΜΑ	Σουβλάκι: - 2 καλαμάκια σουβλάκι - ½ πίτα - 1 φλιτζάνι σαλάτα με 1 σπιρτόκουτο τυρί, 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Αυγά επάνω σε ψωμί: - 2 αυγά μάπα με 1 κουταλιά λάδι - 2 φέτες 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 - 2 φρυγανιά θρυμματισμένη σαν κρουτόν	Ομελέτα φούρνου: - 1 αυγό & 1 ασπράδι - 1 φέτα τυρί - λαχανικά της αρεσκείας σας - 1 φέτα γαλοπούλα - 1 φέτα ψωμί	Σάντουιτς: - 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 φέτα ψωμί ολικής άλεσης - 2 φλιτζάνια σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Σπιτική pizza: - 1 Αραβική πίτα - 1 φέτα γαλοπούλα - 1 κουταλιά σάλτσα ντομάτας - λαχανικά της αρεσκείας σας - 1 γεμάτη κουταλιά τριμμένο τυρί χαμηλών λιπαρών