

Power HEALTH

ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ 2.000- 2.100 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

	ΕΠΙΛΟΓΗ 1	ΕΠΙΛΟΓΗ 2	ΕΠΙΛΟΓΗ 3	ΕΠΙΛΟΓΗ 4	ΕΠΙΛΟΓΗ 5	ΕΠΙΛΟΓΗ 6	ΕΠΙΛΟΓΗ 7
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά με γάλα: – 1,5 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών – 1 φλιτζάνι δημητριακά – 1 φρούτο της αρεσκείας σας	Γιαούρτι με μέλι: – 1 γιαούρτι, χαμηλών λιπαρών – ½ φλιτζάνι βρώμη – 1 χούφτα ξηρούς κασπούς – 1 κουταλάκι μέλι	Κουλούρι Θεσ/νίκης: – 1 κουλούρι Θεσ/νίκης – 2 μικρά τυράκια – 1 φρούτο ή μισό ποτήρι χυμό	Τοστ με γαλοπούλα & τυρί: – 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης – 1 φέτα τυρί – 1 φέτα γαλοπούλα – 1 φρούτο της αρεσκείας σας	Τοστ με ταχίνι: – 2 φέτες ψωμί, ολικής άλεσης – 2 κουταλιές ταχίνι – 1 μπανάνα κομμένη σε φέτες μέσα στο τοστ	Φρουτοσαλάτα: – 1 φλιτζάνι κομμένα φρούτα – 12 ξηροί καρποί – 1 κουταλιά γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά – κανέλα – 1 μικρό μπισκότο	Ομελέτα φούρνου: – 2 αυγά – 1 φέτα τυρί – 1 φλιτζάνι λαχανικά (μανιτάρια, ντομάτα, πιπεριές, κλπ) – 1 φέτα ψωμί
ΣΝΑΚ	– 2 φρυγανιές – 1 φέτα τυρί	– 1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών – 2 κουταλιά αποξηραμένα φρούτα – 1 κουταλιά μέλι	– 1 τοστ με γαλοπούλα & τυρί χαμηλών λιπαρών	– 2 πολύσπορα κριτσίνια – 1 μαλακό τριγωνικό τυράκι – 10 ξηρούς καρπούς	– 2 ρυζογκοφρέτες – 2 κουταλιές φυσικοβούτυρο	– 1 διπλό carrucino σκέτο – 1 κομμάτι μαύρη σοκολάτα (όσο ο αντίχειράς σας)	– 1 χούφτα μίγμα ξηρών καρπών, αποξηραμένων φρούτων & νιφάδες μαύρης σοκολάτας
ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ	Λαδερά (αρακάς, φασολάκια κλπ): – 2,5 φλιτζάνια λαδερά – 2 φέτες 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 φέτα ψωμί ολικής άλεσης – 1 φλιτζάνι σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Κοτόπουλο με πατάτες: – 1,5 μερίδα κοτόπουλο (= 1,5 εσωτερικό της παλάμης) – 4 κουταλιές πατάτες φούρνου – 2 φλιτζάνια σαλάτα, με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, μπαχαρικά	Ψάρι με βραστή σαλάτα: – 2 μερίδες ψάρι στη λαδόκολλα με μπαχαρικά (= 2 φορές το εσωτερικό της παλάμης) – Βραστή σαλάτα με: 1 μικρή πατάτα, κολοκύθι, μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο, 1 κουταλιά λάδι & λεμόνι	Μακαρόνια με κιμά: – 2 φλιτζάνια 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 – 2 φέτες 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) – 1,5 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 – 15 ξηροί καρποί	– 1 φλιτζάνι μαστουνάκια λαχανικών (καρρτο, αγγούρι, πιπεριές, σέλερι) με ξύδι ή λεμόνι – 2 κουταλιές dip γιαουρτιού με λαχανικά	– 1,5 φλιτζάνι σπιδικά pop corn – 1 φρούτο	– 1 φλιτζάνι μαστουνάκια λαχανικών (καρότο, αγγούρι, πιπεριές, σέλερι) με ξύδι ή λεμόνι – 2 κουταλιές dip hummus	– 1 κομμάτι παστέλι – 10 ξηροί καρποί – 1 φρούτο	– 1 μπάρα δημητριακών – 1 φρούτο της αρεσκείας σας – 10 ξηροί καρποί	– 1 μήλο κομμένο σε φέτες – 2 κουταλιές ταχίνι ή φυσικοβούτυρο
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: – 2 αυγά – 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	Σπιδική pizza: – 1 Αραβική πίτα – 1 φέτα γαλοπούλα – 1 κουταλιά σάλτσα ντομάτας – λαχανικά της αρεσκείας σας – 1 γεμάτη κουταλιά τριμμένο τυρί χαμηλών λιπαρών