



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2200 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Γεύμα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	2 φέτες ψωμί (ολικής αλέσεως) 1 κομμάτι τυρί (50 γρ ~1 σπιρτόκουτο) τυρί με χαμηλά λιπαρά 1 φέτα γαλοπούλα 1 ποτήρι χυμό & 1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα (1.5%) 1 κούπα δημητριακά (ολικής αλέσεως) AllBran, Kellogg's Special K, Nestle Fitness 1 ποτήρι χυμό	2 φέτες ψωμί ελάχιστο Βιτάμ 1 κουτάλι μαρμελάδα 1 αυγό βραστό 1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι χυμό	4 φρυγανιές πολύσπορες 1 κομμάτι τυρί (50 γρ) 1 φέτα ζαμπόν 1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι χυμό	1 γιαούρτι, 2% λιπαρά 1 κούπα δημητριακά 1 ποτήρι χυμό	2 φέτες ψωμί ελάχιστο Βιτάμ 1 κουτάλι μέλι 1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι χυμό	4 φρυγανιές πολύσπορες ελάχιστο Βιτάμ 1 κουτάλι μαρμελάδα 1 αυγό βραστό 1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι χυμό
Ενδιάμεσα	1 φρούτο και 1 γιαούρτι με 2 κουταλιές δημητριακά	1 φρούτο και 1 γιαούρτι	1 φρούτο και 1 γιαούρτι με 2 κουταλιές δημητριακά	1 φρούτο και 1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 φρούτο και 1 γιαούρτι με 2 κουταλιές δημητριακά	1 φρούτο και 1 γιαούρτι
Κύριο Γεύμα*	3 φλιτζάνια φασολάκια με 1 πατάτα 1 κομμάτι τυρί (50 γρ) 1 σαλάτα 2 φέτες ψωμί	1 ψάρι στη σχάρα 3 φλιτζάνια χόρτα 2 πατάτες, 2 κολοκυθάκια, 2 καρότα βραστά σε σαλάτα 1 παντζάρι & 1 σαλάτα 2 φέτες ψωμί	4 φλιτζάνια μακαρόνια ή 3 φλιτζάνια ρύζι με θαλασσινά 1 κουτάλι τυρί Παρμεζάνα τριμμένο 4 ελιές 1 σαλάτα	1 σουβλάκι κοτόπουλο (150 γρ) 3 φλιτζάνια ρύζι 3 φλιτζάνια ανάμικτα λαχανικά 1 σαλάτα 1 φέτα ψωμί	4 φλιτζάνια αρακά 1 βραστή πατάτα 1 βραστό καρότο 1 κομμάτι τυρί (60 γρ) 1 σαλάτα 2 φέτες ψωμί	2 κομμάτια κρέας λεμονάτο ή κοκκινιστό (150 γρ) 3 φλιτζάνια ρύζι 1 σαλάτα 2 φέτες ψωμί	1 ψαρονέφρι σχάρας (150 γρ) με σάλτσα μανιτάρια 2 φλιτζάνια πατατοσαλάτα 2 φλιτζάνια ανάμικτα λαχανικά 1 σαλάτα 2 φέτες ψωμί
Ενδιάμεσα	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο και 1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 φρούτο
Δεύτερο Γεύμα*	1 αραβική πίτα με 2 μπιφτέκια, λαχανικά 1 σαλάτα	1 γιαούρτι <2% λιπαρά 1 cottage cheese (<2% λιπαρά) 1 σάντουιτς με ανθότυρο, ντομάτα, 4 ελιές 1 σαλάτα	1 σαλάτα (3 φλιτζάνια μαρούλι) με τόνο νερού ή κοτόπουλο σχάρας (75 γρ) ή γαρίδες 1 κομμάτι τυρί 2 φέτες ψωμί	1 ομελέτα 1 σαλάτα 2 φέτες ψωμί	1 σάντουιτς με γαλοπούλα (2 φέτες ψωμί, 2 φέτες γαλοπούλα, 1 φέτα τυρί, μουστάρδα) 1 σαλάτα με 4 ελιές	1 παξιμάδι Κρήτης με 1 ντομάτα τριμμένη, 50 γρ τυρί, 4 ελιές και λαχανικά 3 κουταλιές πατατοσαλάτα 1 γιαούρτι 1 σαλάτα & 1 φέτα ψωμί	3 κουταλιές πατατοσαλάτα 1 γιαούρτι 1 σαλάτα 1 φέτα ψωμί

Προσθέστε 5 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο την ημέρα *Ανάλογα με τις συνήθειές σας, το κύριο γεύμα μπορείτε να το παίρνετε το βράδυ ή το μεσημέρι. Αντίστροφα, το δεύτερο γεύμα, μπορείτε να το παίρνετε το μεσημέρι ή το βράδυ.

Οδηγός Διαιτολογίου

Στο κύριο γεύμα, για ποικιλία, μπορείτε να αντικαταστήσετε:

- ◊ Φασολάκια με μελιτζάνες, αγκινάρες, μπριάμ, μπάμιες, βραστά λαχανικά
- ◊ Ψάρι στη σχάρα με ψάρι ψητό ή βραστό (π.χ. ψαρόσουπα)
- ◊ Μακαρόνια, ρύζι ή πατάτα με γεμιστά, πρασόρυζο, λαχανόρυζο, σπανακόρυζο, κριθαράκι, χυλοπίτες, τραχανά
- ◊ Κοτόπουλο με γαλοπούλα, ή με κιμά πουλερικών (μαγειρεμένα στη σχάρα, ψητά ή βραστά)
- ◊ Αρακά με ξερά φασόλια, φακές, μαυρομάτικα, γίγαντες, ρεβίθια, φάβα
- ◊ Κρέας λεμονάτο με μπιφτέκια σχάρας, φιλέτο σχάρας, σνίτσελ, γιουβαρλάκια, στρουθοκάμηλο
- ◊ Ψαρονέφρι με χοιρινή σχάρας, χοιρινό σουβλάκι άπαχο, χοιρινό κατσαρόλας άπαχο, χοιρινά μπιφτέκια

Στο δεύτερο γεύμα, για ποικιλία, μπορείτε να αντικαταστήσετε:

- ◊ Αραβική πίτα με σπιτικό σουβλάκι, σπιτική πίτσα με τυρί light
- ◊ Cottage cheese με γιαούρτι, με 1 φλιτζάνι ρυζόγαλο
- ◊ Μαρούλι στη σαλάτα με 2 φλιτζάνια ανάμικτα λαχανικά, χορτόσουπα, ή χόρτα
- ◊ Ομελέτα με μπιφτέκι, κοτόπουλο, γαλοπούλα
- ◊ Σάντουιτς γαλοπούλας με σάντουιτς με ελιά, με τόνο, με ανθότυρο ή με κοτόπουλο
- ◊ Παξιμάδι Κρήτης με σάντουιτς
- ◊ Πατατοσαλάτα με σαλάτα με μαυρομάτικα, σαλάτα ζυμαρικών, 1 γεμιστό, παντζάρια

1 φρούτο = 1 πορτοκάλι, 1 μήλο, 1 ακτινίδιο, ½ μπανάνα, 1 αχλάδι, 1 κούπα σταφύλια, 2 φέτες πεπόνι, 1 φέτα καρπούζι, 1 ροδάκινο, 2 βανίλιες, 1 σύκο, ½ μάνγκο, 8 φράουλες, 10 κεράσια, 2 βερικοκα, 1 ποτήρι χυμό ή 2 φλιτζάνια φρουτοσαλάτα

πατατοσαλάτα = βραστές πατάτες κομμένες σε κομματάκια με ό,τι λαχανικά θέλετε (κρεμμυδάκι, πιπεριά, μαϊντανό, κρεμμύδι, αγγούρι, κ.α.) με λεμόνι και λάδι

ομελέτα = 2 αυγά, ό,τι λαχανικά θέλετε (μανιτάρια, κρεμμυδάκι, ντομάτα, κτλ.) και 40 γρ τυρί : Fina, Westlite, Milner Extra, ανθότυρο

1 σαλάτα = με όσο ξύδι και λεμόνι επιθυμείτε

- ◊ ντοματοσαλάτα = 1 ντομάτα, 1 αγγούρι
- ◊ λαχανοσαλάτα = 2 φλιτζάνια λάχανο, ½ φλιτζάνι καρότο
- ◊ μαρουλοσαλάτα = 2 φλιτζάνια μαρούλι, 1 αγγούρι
- ◊ χόρτα = 2 φλιτζάνια χόρτα βραστά
- ◊ κολοκυθάκια = 6 μικρά βραστά κολοκυθάκια
- ◊ ρόκα = 2 φλιτζάνια ρόκα, 1 αγγούρι



Ειδικά για τους σακχαροδιαβητικούς

- Οι οδηγίες που ισχύουν για το γενικό πληθυσμό, ισχύουν και για τους σακχαροδιαβητικούς. Προσέξτε τις τροφές που σας ανεβάζουν το σάκχαρο (όπως τα παντζάρια, τα σταφύλια, το ρύζι, τις πατάτες). Καταναλώστε αυτές τις τροφές σε μικρές ποσότητες όταν η δραστηριότητά σας είναι αυξημένη ή πριν ένα πρόγραμμα γυμναστικής.
- Η άσκηση βοηθάει να κατεβάσει το σάκχαρο στο αίμα. Αρχίστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής που σας ταιριάζει.

Ειδικά για τα άτομα με αυξημένη χοληστερίνη

- Οι οδηγίες που ισχύουν για το γενικό πληθυσμό, ισχύουν και για εσάς. Το πρόγραμμα διατροφής είναι χαμηλό σε λιπαρά και χοληστερίνη. Προσέχετε το ζωικό λίπος και το υδρογονωμένο λίπος (μαργαρίνη). Προτιμήστε το ελαιόλαδο.
- Η άσκηση ανεβάζει την καλή χοληστερίνη (HDL). Αρχίστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής που σας ταιριάζει.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

- ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΛΙΠΟΣ: Το λίπος περιέχει περισσότερες θερμίδες ανά γραμμάριο (9 θερμ.) σε σύγκριση με τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες (4 θερμ.).
- ΠΡΟΣΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΗΓΕΣ ΛΙΠΑΡΩΝ ΣΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΣΑΣ: Το λάδι, το βούτυρο, τη μαργαρίνη, την κρέμα γάλακτος, τη μαγιονέζα, τα dressings βασισμένα στη μαγιονέζα, τα λιπαρά τυριά (όπως τη φέτα) τις πέτσες της κότας και της γαλοπούλας, τα τηγανιτά, τα λιπαρά κρέατα (όπως τα παϊδάκια) τα φαγητά με άσπρες σάλτσες, τα λουκάνικα, την ταραμοσαλάτα, τη σκορδαλιά, τις σφολιάτες, τα croissant, τα γλυκά με σαντιγί, το μπέικον, τις έτοιμες πίτσες, τα αλλαντικά, τους ξηρούς καρπούς, το αβοκάντο, τα κνόφ.
- Στο μαγείρεμα, χρησιμοποιείτε ελάχιστη ποσότητα ωμού λαδιού. Μπορείτε, για την υπόλοιπη οικογένεια, να προσθέσετε παραπάνω είτε στο τέλος ή στο πιάτο του καθενός.
- Για να μην κολλάνε τα μακαρόνια, μπορείτε να τους προσθέσετε αμέσως την σάλτσα τους αντί να τους προσθέσετε λάδι ή βούτυρο.
- Ζητείστε από τον κρεοπώλη να σας καθαρίζει καλά το κρέας από το λίπος του και να σας κόβει κιμά από κρέας άπαχο. Διαλέξτε κομμάτια που δεν περιέχουν πολύ λίπος (όπως το φιλέτο, το κιλότο, το νουά, το στήθος της κότας και της γαλοπούλας).
- Προτιμήστε dressing με γιαούρτι (2% λιπαρά) αντί με μαγιονέζα.
- Χρησιμοποιείστε μουστάρδα και κέτσαπ αντί για μαγιονέζα.
- Μπορείτε να τρώτε ένα γλυκό την εβδομάδα. Προτιμήστε τις φρουτοσαλάτες, την κρέμα καραμελέ, το ρυζόγαλο, τη μαύρη σοκολάτα υγείας, το ζελέ, τη γρανίτα και αποφεύγετε τις πάστες, τα πλούσια κέικ και τα παγωτά.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε όσο ξύδι, λεμόνι και καρυκεύματα θέλετε. Τα καρυκεύματα, το κρεμμύδι, το σκόρδο, ο μαϊντανός, το άνηθο και άλλα μυρωδικά προσθέτουν γεύση στο φαγητό χωρίς να προσθέτουν πολλές θερμίδες.
- Να πίνετε πάνω από 1 ½ λίτρο νερό την ημέρα (10-12 ποτήρια).
- Μπορείτε να πίνετε μέχρι 3 καφέδες την ημέρα. Προσοχή στη ζάχαρη και το γάλα που θα προσθέσετε.
- Μπορείτε να πίνετε μέχρι 3 αλκοολούχα ποτά την εβδομάδα, κατά προτίμηση κρασί ή μπύρα.
- Προσοχή στα αναψυκτικά όπως την κόκα κόλα, σπράϊτ—προτιμήστε τα light αναψυκτικά, το ανθρακούχο νερό, ή τη σόδα.
- Προσπαθήστε να τρώτε πάντα στο τραπέζι και όχι στα όρθια, μπροστά στο ψυγείο, ή μπροστά στην τηλεόραση.
- Να τρώτε αργά και να πίνετε νερό στην διάρκεια του γεύματος.
- Μην παραλείπετε γεύματα, ειδικά το πρωινό.
- Όταν θα τρώτε έξω, να σερβίρετε στο πιάτο σας και να αποφεύγετε το τσίμπημα.
- Όταν θα τρώτε έξω, προτιμήστε φαγητά ψημένα στη σχάρα, σαλάτες, χόρτα, μακαρόνια με κόκκινες σάλτσες και λαχανικά. Προσοχή στα λιπαρά φαγητά που αναφέρονται παραπάνω.
- Αρχίστε σιγά-σιγά να ασκείστε περισσότερο, κάνοντας τη γυμναστική που σας ταιριάζει. Συνιστάται η αεροβική γυμναστική, όπως το κολύμπι, το ποδήλατο, το περπάτημα, για 30 λεπτά την φορά επί 3 φορές την εβδομάδα.

Βάλτε την άσκηση στην καθημερινή σας ζωή.

- Αφήστε το αυτοκίνητό σας λίγο πιο μακριά και περπατήστε το υπόλοιπο. Παίρνετε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ.
- Περπατήστε κάπου κοντά, μην παίρνετε το αυτοκίνητο. Κάντε στατικό ποδήλατο την ώρα που βλέπετε τηλεόραση.
- Η γρήγορη απώλεια βάρους, πάνω από 1 κιλό την εβδομάδα, όχι μόνο μπορεί να σας βλάψει αλλά συνήθως δε διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το ιδανικό για την υγεία σας είναι να χάνετε ½ με 1 κιλό την εβδομάδα.
- Όταν τελειώσει το πρόγραμμα διατροφής σας, προσπαθήστε να τηρήσετε μία υγιεινή διατροφή, τρώγοντας μία ποικιλία από λαχανικά, φρούτα, ζυμαρικά, δημητριακά, κρέατα και χαμηλά σε λιπαρά γεύματα.