

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ (χωρίς ποσότητες)



## Καθημερινά

### ΠΡΩΙΝΟ (7:00-8:00)

#### 1<sup>η</sup> επιλογή:

Ψωμί ή φρυγανιές ολικής άλεσης  
Λίγο αγνό βούτυρο/φυστικοβούτυρο/ταχίνι & μέλι ή μαρμελάδα  
Χυμό φρούτων ή φρέσκο φρούτο

#### 2<sup>η</sup> επιλογή:

Αυγά βραστά (ελευθέρας βοσκής)  
Ψωμί ή φρυγανιές/παξιμάδι κρίθινο  
Λαχανικά (π.χ.1 κόκκινη πιπεριά, αγγουράκι...) ή λίγο αβοκάντο

#### 3<sup>η</sup> επιλογή: Τοστ ή κρύο σάντουιτς

Ψωμί (μην προτιμάτε ψωμί τύπου τοστ από το σούπερ μαρκετ)  
Τυρί με μέτρια περιεκτικότητα σε λιπαρά (μιλνερ, λογάδι...17-18% λίπος)  
Ντομάτα, αγγούρι ή φρέσκο φρούτο  
Προτιμήστε το τοστ/σάντουιτς χωρίς αλλαντικά του εμπορίου (σκέτο με τυρί)

#### 4<sup>η</sup> επιλογή:

Γάλα/γιαούρτι παραδοσιακό με βρώμη και κινόα (δημητριακά χωρίς ζάχαρη)  
Φρέσκο φρούτο ή σταφίδες Κορίνθου/κρανμπερρυ...

#### 5<sup>η</sup> επιλογή:

Κουλούρι Θεσσαλονίκης /πολύσπορο ή σταφιδόψωμο ή ελαιόψωμο  
Συνοδευτικά με λίγο τυρί κίτρινο  
Χυμό φρούτων ή φρέσκο φρούτο

#### 6<sup>η</sup> επιλογή:

Πίτα με χόρτα και τυρί με έναν χυμό φρούτων

#### 7<sup>η</sup> επιλογή:

Γάλα και κέικ μαζί με φρούτο

### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (10:00-11:00)

Φρέσκο φρούτο (μπανάνα ή μήλο ή κεράσια...)  
**1 κλειστή χούφτα ωμούς & ανάλατους ξηρούς καρπούς**  
**(ιδανικά μουλιασμένους για 1-2 ώρες σε νερό)**

### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΣΝΑΚ (17:00-18:00)

Κεφίρ ή γιαούρτι παραδοσιακό με φρούτο



HealPWorkers

## 1η Ημέρα (Κόκκινο κρέας)

### ΜΕΣΗΜΕΡΙ (13:30-14:30):

#### Μπιφτέκια /άπαχη μπριζόλα/φιλέτο/σुकώτι...

1 μερίδα Μπιφτέκια/άπαχη μπριζόλα/φιλέτο/σुकώτι/κρέας από σούπα...

Συνοδευτικά με λίγο ψωμί ή ρύζι/πατάτα

1 μερίδα φρέσκια σαλάτα εποχής ή ψητά/βραστά λαχανικά (πιπεριές, κολοκυθάκια, κρεμμύδια μανιτάρια...)

### ΒΡΑΔΥ (20:00-21:00):

#### 1<sup>η</sup> επιλογή:

½ μερίδα μπιφτέκι/κρέας/σुकώτι από το μεσημέρι & σαλάτα ή βραστά/ψητά λαχανικά

#### 2<sup>η</sup> επιλογή:

Γιαούρτι παραδοσιακό

Φρυγανιές ή παξιμάδι κρίθινο ή βρώμη (δημητριακά)

Φρούτο εποχής

3<sup>η</sup> επιλογή: Ψωμί ή κρίθινο παξιμάδι με κίτρινο τυρί και σαλάτα

## 2η Ημέρα (λαχανικά)

### ΜΕΣΗΜΕΡΙ:

1 μερίδα λαχανικά γιαχνί (μπάμιες/φασολάκια/αρακά...)

(Αν έχετε την δυνατότητα προσθέστε ζωμό από κόκκαλα τα οποία θα έχετε σιγοβράσει, για κολλαγόνο ☺ )

Λίγο ψωμί

Τυρί φέτα ή γιαούρτι παραδοσιακό

Ελιές

### ΒΡΑΔΥ:

#### Ομελέτα με λαχανικά:

- 2-3 αυγά (ελευθέρας βοσκής)
- ½ -1 φλιτζ. λαχανικά (μανιτάρια, πιπεριά, κρεμμύδι...)

Λίγο ψωμί

Σαλάτα ή φρούτο

### 3η Ημέρα (λευκό κρέας)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ:

Κοτόπουλο κατσαρόλας/σχάρας/φούρνου/σούπα:

1 μερίδα κοτόπουλο

Συνοδευτικά με πατάτα/ρύζι/κριθάρaki/πλιγούρι ή ψωμί

1 μερίδα σαλάτα ή ψητά/βραστά λαχανικά

#### ΒΡΑΔΥ:

1<sup>η</sup> επιλογή:

Μισή μερίδα κοτόπουλο από το μεσημέρι

Σαλάτα ή βρασμένα/ψητά λαχανικά

2<sup>η</sup> επιλογή:

Γιαούρτι παραδοσιακό

Φρυγανιές ή παξιμάδι κριθινο ή βρώμη (δημητριακά)

Φρούτο εποχής

3<sup>η</sup> επιλογή: Ντακο Κρητικό

Κριθινο παξιμάδι (μην το παρακάνετε με την ποσότητα)

με τυρί φέτα ή κάποιο άλλο τυρί της αρεσκείας σας

Ζουμερή ντομάτα, ελίτσες, πιπεριά, λίγο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και ρίγανη

### 4η Ημέρα (όσπρια)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ:

1 μερίδα όσπρια (σούπα ή σαλάτα)

Ελιές

Προαιρετικά λίγο ψωμί (τα όσπρια έχουν αρκετό άμυλο και ίσως δεν χρειάζεται να συνοδευτούν από ψωμί)

Λίγο τυρί φέτα ή γιαούρτι παραδοσιακό ή λίγες αντσούγιες

Σαλάτα εποχής ή τουρσί λάχανο (για τα προβιοτικά του)

#### ΒΡΑΔΥ:

Σαλάτα με αυγά ή αβοκάντο ή τυρί

1 μερίδα σαλάτα εποχής

1-2 αυγά βρασμένα (ελευθέρας βοσκής) ή τυρί (Cottage

cheese/ανθότυρο/λίγη παρμεζάνα ή άλλο τυρί μακράς ωρίμανσης) ή

½- 1 αβοκάντο κομμένο σε κυβάκια

Προαιρετικά 2-3 κουταλιές βρασμένο καλαμπόκι ή λίγο ψωμί

**5η Ημέρα (λευκό κρέας- ψάρι - θαλασσινά)**  
**Αυτή την ημέρα να την επαναλάβετε μέσα στην εβδομάδα,**  
**θέλουμε τουλάχιστον 2 φορές ψάρι/θαλασσινά στη διατροφή μας**

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ:** 1 μερίδα ψάρι/θαλασσινά σχάρας ή φούρνου ή σούπας  
Συνοδευτικά με βρασμένη πατάτα ή ρύζι ή ψωμί  
1 μερίδα σαλάτα εποχής ή ψητά/βραστά λαχανικά

**ΒΡΑΔΥ:** 1<sup>η</sup> επιλογή:  
Μισή μερίδα ψάρι από το μεσημέρι (μπορείτε να το προσθέσετε στην σαλάτα σας μαζί με λίγο ψωμί ή καλαμπόκι  
2<sup>η</sup> επιλογή: Ντακο Κρητικό  
Κρίθινο παξιμάδι (μην το παρακάνετε με την ποσότητα)  
με τυρί φέτα ή κάποιο άλλο τυρί της αρεσκείας σας  
Ζουμερή ντομάτα, ελίτσες, πιπεριά, λίγο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και ρίγανη

**6η Ημέρα (ζυμαρικά- ρύζι)**

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ:** 1 μερίδα ζυμαρικά ολικής άλεσης με τριμμένο τυρί μακράς ωρίμανσης και ντομάτα ή σάλτσα με κιμά ή θαλασσινά  
1 φλιτζάνι σαλάτα εποχής

2<sup>η</sup> επιλογή:  
1 μερίδα γεμιστά με ρύζι ή με ρύζι και κιμά  
Λίγο τυρί ή γιαούρτι  
Σαλάτα και ελιές

**ΒΡΑΔΥ:** Σαλάτα με κοτόπουλο ή αυγό ή Cottage cheese ή θαλασσινά (γαρίδες, καλαμαράκια):  
1 μερίδα σαλάτα εποχής  
Βρασμένες ή ψητές γαρίδες/καλαμαράκια ή κοτόπουλο βρασμένο/ψητό ή Cottage cheese ή αυγά βρασμένα  
2-3 φρυγανιές (ως κρουτον) ή 2-3 κουταλιές καλαμπόκι βρασμένο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ:

Εάν η έξοδος είναι το βράδυ μπορούμε να φάμε σάντουιτς/τοστ με σαλάτα ή ντάκο Κρητικό με κριθαροκούλουρο, ντομάτα, τυρί και ελιές ή μια σαλάτα εποχής με λίγο τυρί... (Κάτι πρόχειρο με αρκετές φυτικές ίνες το οποίο όμως θα μας χορτάσει)

ΒΡΑΔΥ:

Παραγγέλνουμε 1 μερίδα από το κρέας/κοτόπουλο/ψάρι / ψητά θαλασσινά που θέλουμε να φάμε μαζί με σαλάτα και κρασάκι/τσιπουράκι (προσοχή έχει αρκετές θερμίδες) ...ή φτιάχνουμε ένα πιάτο με σαλάτα και μεζέδες που μας αρέσουν, έτσι μπορούμε και ελέγχουμε τις ποσότητες που τρώμε για να μην ξεφύγουμε ☺  
Αποφύγετε το ψωμί και τα άλλα αμυλούχα τρόφιμα.

Παρατηρήσεις σχετικά με το πρότυπο διαιτολόγιο

- Αν ο τρόπος μαγειρέματος κάποιου τροφίμου δε σου αρέσει, μπορείς να τον αντικαταστήσεις με άλλο τρόπο μαγειρέματος, αρκεί να μην προσθέσεις επιπλέον λάδι ή λίπος.
- Να προσθέτεις ελεύθερα λεμόνι, ξύδι, μουστάρδα, κρεμμύδι, σκόρδο, μπαχαρικά και μυρωδικά φυτά. Μπορείς να τρως ελεύθερα χόρτα (μαρούλι, ρόκα, αντίδια, ραδίκια, σπανάκι).
- Όπου αναφέρεται ψωμί, είναι προτιμότερο ψωμί σκούρο, από αλεύρι ολικής άλεσης ή πολύσπορο ή **παξιμάδι κριθινο**.
- Όπου αναφέρονται χυμοί φρούτων, εννοούνται φυσικοί χυμοί στους οποίους δεν έχει προστεθεί ζάχαρη.
- Φρόντισε τα κρεατικά/πουλερικά/αυγά να είναι από ζώα ελευθέρως βοσκής.
- Η κύρια πηγή λίπους στα φαγητά, στις σαλάτες μας ας είναι το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Αποφύγετε τις μαργαρίνες, προτιμήστε αγνό βούτυρο ή ταχίνι/φυστικοβούτυρο και γενικά βούτυρο ξηρών καρπών.
- Η ημερήσια κατανάλωση **νερού** θα πρέπει να είναι **τουλάχιστον 8 ποτήρια(2 lit)**.
- Η σειρά των ημερών είναι ενδεικτική, όχι υποχρεωτική.

\*\*\*Χρησιμοποιήστε σε όλα τα φαγητά σας λίγο βιολογικό κουρκουμά μαζί με μαύρο πιπέρι (δεν αλλάζει την γεύση του φαγητού, μόνο το χρώμα).

### Φρούτα

Παρακάτω είναι τα είδη και οι ποσότητες των φρούτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως 1 μονάδα φρούτων.

Ανανάς	-----	1/2 φλιτζάνι (200 γρ.)
Ακτινίδιο	-----	1 μέτριο (100 γρ.)
Ανανάς χυμός	-----	1/3 φλιτζάνι
Αχλάδι	-----	1 μικρό
Βατόμουρα	-----	1/2 φλιτζάνι
Βερίκοκα	-----	2 μέτρια
Βερίκοκα ξερά	-----	2 μέτρια
Βερίκοκα κομπόστα	-----	1/2 φλιτζάνι
Γιαρμάς	-----	1 μέτριος
Γκρέιπ φρούτ	-----	1/2 φλιτζάνι
Δαμάσκηνα φρέσκα	-----	2 μέτρια
Δαμάσκηνα ξερά	-----	2 μέτρια
Διόσπορος	-----	1 μέτριο
Κεράσια	-----	10 μεγάλα (140 γρ.)
Καρπούζι	-----	1 φλιτζάνι (250-300γρ.)
Μανταρίνι	-----	1 μέτριο
Μάνγκο	-----	1/2 μικρό
Μήλο	-----	1 μικρό
Μήλο χυμός	-----	1/2 φλιτζάνι
Μήλο κομπόστα άγλυκη	-----	1/2 φλιτζάνι
Μηλίτης (κρασί)	-----	1/3 φλιτζάνι
Μούρα	-----	1/2 φλιτζάνι
Μπανάνα	-----	1/2 μικρή
Παπάγια	-----	3/4 φλιτζανιού
Πεπόνι	-----	3/8 μέτριο (220 γρ.)
Πορτοκάλι	-----	1 μικρό
Πορτοκάλι χυμός	-----	1/2 φλιτζάνι
Ροδάκινο	-----	1 μέτριο
Νεκταρίνι	-----	1 μέτριο
Σταφύλια	-----	12 ρόγες (140 γρ.)
Σταφύλια χυμός	-----	1/4 φλιτζανιού
Σταφίδες/κρανμπερρυ	-----	2 κουταλιές της σούπας
Σύκα φρέσκα	-----	1 μέτριο (130 γρ.)
Σύκα ξερά	-----	1 μέτριο
Φράουλες	-----	1/2 φλιτζάνι (140γρ.)
Χουρμάδες	-----	2 μέτριοι



### Γενικές παρατηρήσεις

Γενικά να γνωρίζετε ότι είναι προτιμότερο για το αμυντικό σας σύστημα να μη διστάσετε να φάτε μικρή/λογική ποσότητα από κάτι που ζηλέψατε παρά να το αποφύγετε νιώθοντας άσχημα 😊

Δεν θέλουμε άγχος στη ζωή μας και στη διατροφή μας, ταΐζουμε τον οργανισμό μας με καθαρά/υγιεινά οργανικά τρόφιμα σε λογικές ποσότητες, ενυδατωνόμαστε σωστά, γυμναζόμαστε καθημερινά και χαμογελάμε περισσότερο!

Υγιαίνετε 😊

Υ.Γ. Ελέγξτε τη βιταμίνη D στον οργανισμό σας με την εξέταση της 25 (OH) D. Ιδανικά την θέλουμε κοντά και πάνω από την τιμή 50 κατά τη διάρκεια όλης της χρονιάς. Με σωστή ηλιοθεραπεία και κατανάλωση καθαρού μωρουνέλαιου χωρίς πρόσθετες/συνθετικές βιταμίνες μπορούμε να το πετύχουμε.