

Πρωϊνά μειωμένων θερμίδων

300 Θερμίδες	Υδατ/ες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Θερμίδες
300 gr Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1,5%)	14,1	9,9	4,5	137
42 gr Alpen Chocolate	28,1	4,3	3,3	160
<i>Σύνολο :</i>	<i>41,2</i>	<i>14,1</i>	<i>7,8</i>	<i>300</i>
<i>Ενέργεια</i>	<i>57%</i>	<i>19%</i>	<i>24%</i>	

316 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
300 gr Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1,5%)	14,1	9,9	4,5	137
50 gr Alpen no added sugar	30,6	6,1	3,5	179
<i>Σύνολο :</i>	<i>44,8</i>	<i>15,9</i>	<i>8,1</i>	<i>316</i>
<i>Ενέργεια</i>	<i>57%</i>	<i>20%</i>	<i>23%</i>	

310 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
ΤΟΣΤ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
30 gr Τυρί Ένταμ	0,0	7,3	6,9	91
80 gr Μπανάνα	15,3	0,9	0,3	63
<i>Σύνολο :</i>	<i>44,5</i>	<i>14,4</i>	<i>8,9</i>	<i>310</i>
<i>Ενέργεια</i>	<i>56%</i>	<i>18%</i>	<i>25%</i>	

320 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
200 gr Φρέσκο χυμό Πορτοκάλι	18,8	1,2	0,0	76
ΤΟΣΤ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
30 gr Τυρί Ένταμ	0,0	7,3	6,9	91
<i>Σύνολο :</i>	<i>48,0</i>	<i>14,7</i>	<i>8,7</i>	<i>320</i>
<i>Ενέργεια</i>	<i>58%</i>	<i>18%</i>	<i>24%</i>	

320 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
ΤΟΣΤ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
30 gr Τυρί Κασέρι	0,6	8,4	7,2	101
80 gr Μπανάνα	15,3	0,9	0,3	63
<i>Σύνολο :</i>	<i>45,1</i>	<i>15,5</i>	<i>9,3</i>	<i>320</i>
<i>Ενέργεια</i>	<i>55%</i>	<i>19%</i>	<i>26%</i>	

300 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
30 gr Τυρί Ελληνική φέτα	0,4	4,7	6,1	75
80 gr Μπανάνα	15,3	0,9	0,3	63
<i>Σύνολο :</i>	<i>45,0</i>	<i>11,7</i>	<i>8,1</i>	<i>300</i>
<i>Ενέργεια</i>	<i>60%</i>	<i>16%</i>	<i>24%</i>	

300 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
250 gr Φρέσκο χυμό Πορτοκάλι	23,5	1,5	0,0	95
80 gr Αυγό βραστό	0,8	9,6	8,8	126
35 gr Ψωμί ολικής άλεσης	14,6	3,1	0,9	76
<i>Σύνολο :</i>	<i>38,9</i>	<i>14,2</i>	<i>9,7</i>	<i>300</i>
<i>Ενέργεια:</i>	<i>52%</i>	<i>19%</i>	<i>29%</i>	

351 Θερμίδες	Υδατ/ες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Θερμίδες
---------------------	----------------	------------------	-------------	-----------------

Πρωϊνά μειωμένων θερμίδων

300 g Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1.5%)	14,1	9,9	4,5	136
60 g All Bran Plus	27,6	7,8	2,1	162
5 τεμάχια (5gr) Αμύγδαλα	0,0	1,0	2,5	30
1 Κουταλάκι (8gr) Μέλι	6,1	0,0	0,0	23
Σύνολο :	47,8	18,7	9,1	351
Ενέργεια	55%	21%	24%	

352 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
300 g Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1.5%)	14,1	9,9	4,5	136
60 g Νιφάδες βρώμης	37,8	7,8	4,2	216
Σύνολο :	51,9	17,7	8,7	352
Ενέργεια	58%	20%	22%	

353 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
ΤΟΣΤ:				
70 g Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
40 g Τυρί Ένταμ	0,0	9,8	9,2	122
100 g Μπανάνα	19,2	1,1	0,3	79
Σύνολο :	48,4	17,0	11,3	353
Ενέργεια	53%	19%	28%	

350 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
200 gr Φρέσκο χυμό Πορτοκάλι	18,8	1,2	0,0	76
ΤΟΣΤ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
40 gr Τυρί Ένταμ	0,0	9,8	9,2	122
Σύνολο :	48,0	17,2	11,0	350
Ενέργεια	53%	19%	27%	

362 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
200 gr Φρέσκο χυμό Πορτοκάλι	18,8	1,2	0,0	76
ΤΟΣΤ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
40 gr Τυρί Κασέρι	0,8	11,2	9,6	134
Σύνολο :	48,8	18,6	11,4	362
Ενέργεια	52%	20%	28%	

347 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
250 gr Φρέσκο χυμό Πορτοκάλι	23,5	1,5	0,0	95
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
40 gr Τυρί, Ελληνική φέτα	0,6	6,2	8,1	100
Σύνολο :	53,3	13,9	9,9	347
Ενέργεια	60%	16%	25%	

347 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
300 gr Φρέσκο χυμό Πορτοκάλι	28,2	1,8	0,0	114

Πρωϊνά μειωμένων θερμίδων

90 gr Αυγό βραστό	0,9	10,8	9,9	142
40 gr Ψωμί ολικής άλεσης	16,7	3,5	1,0	87
Σύνολο :	45,8	16,1	10,9	343
Ενέργεια	53%	19%	28%	

401 Θερμίδες	Υδατ/ες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Θερμίδες
300 gr Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1.5%)	14,1	9,9	4,5	136
60 gr All Bran Plus (Kellogg's)	27,6	7,8	2,1	162
5 τεμάχια (5gr) Αμύγδαλα	0,0	1,0	2,5	30
1 Κουταλάκι (8gr) Μέλι	6,1	0,0	0,0	23
65 gr Μπανάνα	11,5	0,7	0,2	50
Σύνολο :	57,4	19,2	9,3	401
Ενέργεια	59%	20%	21%	

412 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
300 gr Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1.5%)	14,1	9,9	4,5	136
60 gr Νιφάδες βρώμης	37,8	7,8	4,2	216
10 τεμάχια (10gr) Αμύγδαλα	0,0	2,0	5,0	60
Σύνολο :	51,9	19,7	13,7	412
Ενέργεια	51%	19%	30%	

428 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
300 gr Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1,5%)	14,1	9,9	4,5	137
ΤΟΣΤ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
30 gr Τυρί, Ένταμ	0,0	7,3	6,9	91
60 gr Μπανάνα	11,5	0,6	0,2	48
Σύνολο :	54,8	24,1	13,4	428
Ενέργεια	50%	22%	28%	

400 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
ΤΟΣΤ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
50 gr Τυρί, Ένταμ	0,0	12,2	11,4	152
120 gr Μπανάνα	23,0	1,3	0,4	95
Σύνολο :	52,2	19,7	13,6	400
Ενέργεια	51%	19%	30%	

400 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
300 gr φρέσκο χυμό Πορτοκάλι	28,2	1,8	0,0	114
ΤΟΣΤ:				
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
40 gr Τυρί Κασέρι	0,8	11,2	9,6	134
Σύνολο :	58,2	19,2	11,4	400
Ενέργεια	56%	19%	25%	

400 Θερμίδες	Υ	Π	Λ	Θ
325 gr φρέσκο χυμό Πορτοκάλι	28,2	1,8	0,0	123

Πρωϊνά μειωμένων θερμίδων

ΤΟΣΤ:

70 gr Ψωμί ολικής άλεσης	29,2	6,2	1,8	152
50 gr Τυρί, Ελληνική φέτα	0,8	7,8	10,1	125
Σύνολο :	58,2	15,8	11,9	400
Ενέργεια	58%	16%	27%	

400 Θερμίδες

	Υ	Π	Λ	Θ
300 gr φρέσκο χυμό Πορτοκάλι	28,2	1,8	0,0	114
100 gr Αυγό βραστό	1,0	12,0	11,0	158
60 gr Ψωμί ολικής άλεσης	25,0	5,3	1,5	130
Σύνολο :	54,2	19,1	12,5	402
Ενέργεια	53%	19%	28%	

354 Θερμίδες

	Υδατ/ες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Θερμίδες
240 gr Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1,5%)	11,3	7,9	3,6	109
90 gr Κουλούρι σουσαμένιο (1 μεγάλο)	36,6	6,7	6,9	245
Σύνολο :	47,9	14,6	10,5	354
Ενέργεια :	56%	17%	27%	

324 Θερμίδες

	Υ	Π	Λ	Θ
90 gr Κουλούρι σουσαμένιο (1 μεγάλο)	36,6	6,7	6,9	214
50 gr Τυρί cottage	1,5	5,5	2,0	47
80 gr Αχλάδι (1 μικρό)	8,5	0,2	0,0	33
Σύνολο :	46,6	12,4	8,9	324
Ενέργεια:	59%	16%	25%	

457 Θερμίδες

	Υ	Π	Λ	Θ
90 gr Κουλούρι σουσαμένιο (1 μεγάλο)	36,6	6,7	6,9	214
50 gr Τυρί light (έως 10%λιπαρά	0,0	18,0	5,0	117
250 gr Πορτοκάλι χυμός (φρέσκος)	23,5	1,5	0,0	95
Σύνολο :	60,1	26,2	11,9	457
Ενέργεια:	53%	23%	24%	

443 Θερμίδες

	Υ	Π	Λ	Θ
90 gr Κουλούρι σουσαμένιο (1 μεγάλο)	36,6	6,7	6,9	214
200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 2%	7,8	16,0	4,0	132
160 gr Αχλάδια	17,0	0,4	0,0	66
Σύνολο :	61,4	23,2	10,9	443
Ενέργεια :	56%	21%	22%	

240 gr Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1,5%)	11,3	7,9	3,6	109
90 gr Κουλούρι σουσαμένιο (1 μεγάλο)	36,6	6,7	6,9	245
Σύνολο :	47,9	14,6	10,5	354
Παροχή ενέργειας :	56%	17%	27%	

	Υ	Π	Λ	Θ
90 gr Κουλούρι σουσαμένιο (1 μεγάλο)	36,6	6,7	6,9	214

Πρωϊνά μειωμένων θερμίδων

50 gr Τυρί cottage	1,5	5,5	2,0	47
80 gr Αχλάδι (1 μικρό)	8,5	0,2	0,0	33
Σύνολο :	46,6	12,4	8,9	324
Παροχή ενέργειας :	59%	16%	25%	

90 gr Κουλούρι σουσαμένιο (1 μεγάλο)	36,6	6,7	6,9	214
50 gr Τυρί light (έως 10%λιπαρά	0,0	18,0	5,0	117
250 gr Πορτοκάλι χυμός (φρέσκος)	23,5	1,5	0,0	95
Σύνολο :	60,1	26,2	11,9	457
Παροχή ενέργειας :	53%	23%	24%	

90 gr Κουλούρι σουσαμένιο (1 μεγάλο)	36,6	6,7	6,9	214
200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 2%	7,8	16,0	4,0	132
160 gr Αχλάδια	17,0	0,4	0,0	66
Σύνολο :	61,4	23,2	10,9	443
Παροχή ενέργειας :	56%	21%	22%	

Συμβουλές επιτυχίας

- Πίνετε 2 – 3 λίτρα νερό την ημέρα.
- Επιλέξτε γεύματα της προτίμησής σας.- Μην παραλείπετε κανένα γεύμα. Το φαγητό επιτρέπεται και πρέπει να είναι ευχάριστο.
- Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης.
- Χρησιμοποιήστε ελεύθερα στα γεύματά μυρωδικά και μπαχαρικά (μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, πιπέρι, ρίγανη κλπ.)
- Προσθέστε στο γεύμα σας ή παραλείψτε αν δεν σας αρέσει πιπεριές, κρεμμύδια, σκόρδα.
- Φροντίστε στο τραπέζι σας να υπάρχει ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων. (Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μαρούλι για πράσινο ή λίγη ντομάτα για κόκκινο ή λίγο καρότο κλπ.)