

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

Πρόγραμμα Διατροφής μικρού Αρνητικού Ενεργειακού ισοζυγίου (-9%)
Διάρκεια 15 ημερών, από 28/02 έως 15/03/2013

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ & ΠΡΟΣΛΗΨΗ

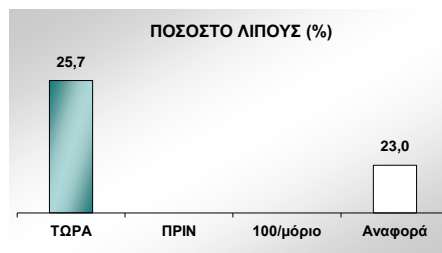
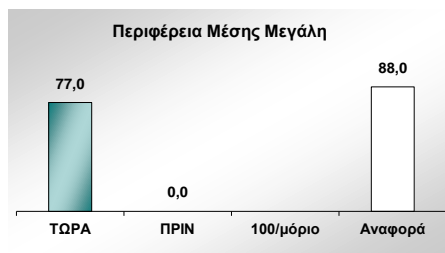
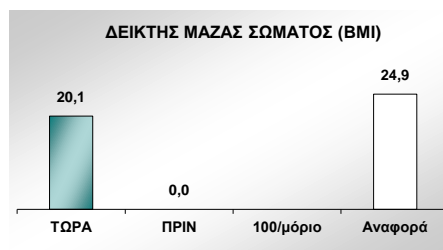
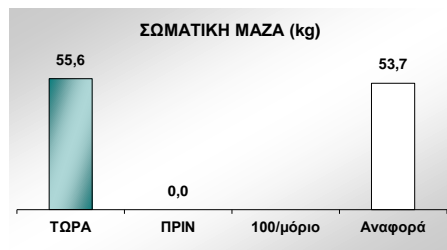
Ημ. Ενεργ. Δαπάνη (C)
1811

Ημ. Εν. Πρόσληψη (C)
1650

ΣΥΣΤΑΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ		ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ		ΛΙΠΗ		ΑΛΚΟΟΛ
gr/kgΣΒ	%	gr/kgΣΒ	%	gr/kgΣΒ	%	(ml)
3,4	46,1	1,1	15	1,4	41,8	0,00

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ



Παρατηρήσεις: Επιλέξτε με την ίδια σειρά το κάθε γεύμα ή πρόγευμα της ημέρας. Η πρώτη ομάδα των προγευμάτων (snacks) αναφέρεται στα πρωινά προγεύματα, ενώ η δεύτερη ομάδα στα απογευματινά. Ένα οποιοδήποτε ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί αντί άλλου περισσότερες φορές. Προσπαθείστε να μην μένετε νηστική πάνω από 4 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Κατανάλωση νερού και αφεψημάτων κατά βούληση.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

1650 C

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Επιλέξτε με την ίδια σειρά ένα μεγάλο (κυρίως) γεύμα, ένα μικρό, ένα πρωινό και ένα πρόγευμα (πρωινό & απογευματινό) σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα φαγητών και τροφίμων.

ΜΕΓΑΛΑ ΓΕΥΜΑΤΑ (Κυρίως γεύμα)	gr	ΜΙΚΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	gr	ΠΡΩΪΝΑ	gr
Γεμιστά (τομάτες, κολοκυθάκια) (μετρ μερ)	?	Παξιμάδι ολικής άλεσης για ντάκο (μετρ παξ)	?	Αφέψημα (1 κουπα)	?
Τυρί Φέτα (μετρ κομ)	?	Τυρί Φέτα (μικρ κομ)	?	Ψωμί σίκαλης (1 φέτα του τοστ)	?
Ψωμί, τύπου 85% (1 ψιλή φέτα)	?	Τομάτα (1 μικρή)	?	Ταχίνι (1 κουτ γλ)	?
		Ελαιόλαδο (1 κουτ γλ)	?	Μέλι (1 κουτ γλ)	?
				Αφέψημα (1 κουπα)	?
				Τοστ γλυκό (2 φέτες του τοστ, κρέμα σοκολ 40 γρ)	?
Φασολάκια κοκκινιστά (μετρ μερ)	?	Σουβλάκι (πίτα, καλαμάκι κοτόπουλο, τομάτα)	?		
Τυρί Φέτα (μετρ κομ)	?			Αφέψημα (1 κουπα)	?
Τομάτα (1 μικρ)	?			Ψωμί σίκαλης (1 φέτα του τοστ)	?
Ψωμί, τύπου 85% (1 ψιλή φέτα)	?			Ταχίνι (1 κουτ γλ)	?
				Μέλι (1 κουτ γλ)	?
Κοτόπουλο ψητό (μετρ ποσ)	?	Τοστ τυρί (2 τυρί, τομάτα)	?	Αφέψημα (1 κουπα)	?
Ρύζι άσπρο, βρασμένο (μικρή ποσ)	?			Τοστ τυρί (1 τυρί, τομάτα)	?
Τομάτα (1 μικρ)	?				
Ελαιόλαδο (1 κουτ γλ)	?				
				Αφέψημα (1 κουπα)	?
				Τοστ τυρί (1 τυρί, τομάτα)	?
Μπιφτέκια (2 μέτρια)	?	Γιαούρι χαμηλής περιεκ/τας λίπους (1 κεσ)	?		
Ρύζι άσπρο, βρασμένο (μικρή ποσ)	?	Μέλι (1 κουτ γλ)	?		
Μουστάρδα (1 κουτ σουπ)	?	Δημητριακά (4-5 κουτ σουπ)	?	Σόγιας ρόφημα-γάλα (fytro)	?
Τομάτα (1 μικρ)	?			Δημητριακά (3-4 κουτ σουπ)	?
Ελαιόλαδο (1 κουτ γλ)	?				
Μακαρόνια (λίγο βούτυρο) (μετρ μερ)	?	Γιαούρι χαμηλής περιεκ/τας λίπους (1 κεσ)	?	Σόγιας ρόφημα-γάλα (fytro)	?
Κιμάς κοκκινιστός (μετρ ποσ)	?	Μέλι (1 κουτ γλ)	?	Τοστ γλυκό (2 φέτες του τοστ, κρέμα σοκολ 40 γρ)	?
Τυρί τριμμένο (1-2 κουτ γλ)	?	Δημητριακά (4-5 κουτ σουπ)	?		
Τομάτα (1 μικρ)	?				
				ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ (Snacks)	gr
				Αμύγδαλα (~ 15)	?
Φακές κοκκινιστές (καν μερ)	?	Σουβλάκι (πίτα, καλαμάκι κοτόπουλο, τομάτα)	?	Κουλουράκι στρογγυλό Θεσσαλονίκης (μέτριο)	?
Τυρί κίτρινο (μικρ κομ)	?			Σταφίδες με καρύδια (σταφίδες=30γρ & καρύδια=40γρ)	?
Τομάτα (1 μικρ)	?			Σταφίδες με αμύγδαλα (σταφίδες 30γρ, αμύγδαλα 20)	?
Ψωμί, τύπου 85% (1 ψιλή φέτα)	?			Σταφίδες με αμύγδαλα (σταφίδες 30γρ, αμύγδαλα 20)	?
				Πορτοκάλι, χυμός (1 κουτ εμπορ)	?
				Πορτοκάλι, χυμός (1 κουτ εμπορ)	?
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι (1 καν μερ)	?	Παξιμάδι ολικής άλεσης για ντάκο (μετρ παξ)	?	Μους σοκολάτας (1 κεσ εμπορίου, πχ ΦΑΓΕ)	?
Τομάτα (1 μικρ)	?	Τυρί Φέτα (μικρ κομ)	?	Σταφύλια (1 μπολάκι)	?
Ελαιόλαδο (~1 κουτ γλ)	?	Ελαιόλαδο (1 κουτ γλ)	?	Σταφύλια (1 μπολάκι)	?
		Τομάτα (1 μικρ)	?	Παγωτό σοκολάτα (1 μπολάκι)	?
				Σταφύλια (1 μπολάκι)	?
				Γιαούρι χαμηλής περιεκ/τας λίπους, με φρούτα (1 κεσ)	?
				Μπισκότα τύπου "Digestive" (3)	?