

ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ

Πρωινό



Το πρωινό είναι κάτι παραπάνω από το πρώτο γεύμα της ημέρας. Βοηθάει τον μεταβολισμό, ρυθμίζει το σωματικό βάρος, ενισχύει τις επιδόσεις σας στο ποδήλατο και υπάρχουν ενδείξεις ότι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις και διαβήτη. Σύμφωνα με ειδικούς, το πρωινό επηρεάζει τον οργανισμό περισσότερο από κάθε άλλο γεύμα.

1 ποτήρι γάλα (240ml) ή 1 γιαούρτι 200g
+1 κουλούρι η 3 κριτσίνια η 1 φέτα ψωμί με 1 κουτ. γλ. μέλι η μαρμελάδα η 2 λεπτές φέτες κέικ ή 1 φλυτζάνι δημητριακά

Κυρίως Γεύματα σε αντιστοιχία μεταξύ τους μπορούν να αντιστραφούν

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τις πολλές υποχρεώσεις δεν αφήνει και πολλά περιθώρια να ακολουθούμε κατά γράμμα το πρωινό το μεσημεριανό και το βραδινό. Ωστόσο η ώρα που επιλέγουμε να είναι το τελευταίο μας φαγητό πριν από τον ύπνο παίζει ρόλο στην διατήρηση ή όχι της καλής υγείας.

Μεσημεριανό



Σαλάτα
+1 -2 φέτες ψωμί ή 150- 180ς πατάτες ή
2/3-1 φλυτζάνι ρύζι ή 1 -1,5 φλυτζάνι
μακαρόνια ή κριθαράκι
+ 120 -150g ψάρι ή κοτόπουλο ή κόκκινο κρέας ή 75 - 100g τυρί


Βραδινό




Σαλάτα
+1 -2 φέτες ψωμί ή 150- 180gr πατάτες ή
2/3-1 φλυτζάνι ρύζι ή 1 -1,5 φλυτζάνι
μακαρόνια ή κριθαράκι
+ 60 - 90g ψάρι ή κοτόπουλο ή κόκκινο κρέας ή 2-3 αβγά ή 2-3 φέτες γαλοπούλα
ή 2-3 φέτες κασέρι ή 25 - 50g τυρί

Δεν έχει σημασία μόνο τι τρώμε, αλλά επίσης πότε και πόσο τρώμε προκειμένου να εξασφαλίσουμε πως ο δείκτης της ζυγαριάς μας δεν θα ανέβει αλλά ταυτόχρονα θα έχουμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να αποδώσουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Σνακ  με οποιαδήποτε σειρά δυνατή σύμπτυξη σε 1 ή 2

1^ο σνακ  1 – 2 μικρομερίδες φρούτου
+ 1 χούφτα ξηρούς καρπούς

1^ο σνακ  1 – 2 μικρομερίδες φρούτου
ή 1 μπάρα δημητριακών

Οδηγίες

- ❖ Λάδι περιορισμένο περίπου 2 κουτ της σούπας / μερίδα
- ❖ Νερό τουλάχιστον 2 λίτρα την ημέρα



Τ.ε.β.α.
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Επισιτιστικής & Βασικής
Υλικής Συνδρομής



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΥΗΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΤΙΣΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΔΙΑΧΕΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ
Ε.Π. ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ/FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Τομέας Ευρωπαϊκής
Βοήθειας προς τους
Απόρους