



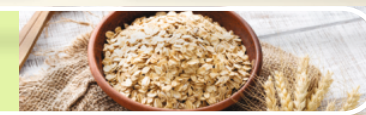
25 Επιλογές για υγιεινή διατροφή

Παχυσαρκία



Σταματοπούλου Εύα
Ειδικός Καρδιολόγος
Μέλος της HCS & ESC

Επιλογές Πρωινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Χυμός γκρέιπφρουτ (200 ml), μία μπάρα με μέλι και βρώμη (30 g)	400	Δημητριακά με βρώμη και ξηρούς καρπούς (40 g) με λίγη κανέλα και γάλα 1% (250 ml)	321	Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, ένα μάφιν (50 g)	430	Σάντουιτς γαλοπούλας (2 φέτες ψωμί του τοστ με 1 φέτα γαλοπούλα καπνιστή)	229	Τρεις σταρένιες φρυγανιές, τυρί Philadelphia (40 g)	212
	40		40		37		25		20
	6		12		26		8		6
	3		9		17		8		28
	5		95		95		350		125

Επιλογές Δεκατιανού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ένα τρίγωνο τυρί και μία χούφτα βρασμένα αμύγδαλα (30 g)	320	Φρουτοσαλάτα με μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι (200 g)	136	Μισό μικρό ψωμάκι, ζαμπόν γαλοπούλας βραστό ή καπνιστό, μαρούλι	290	Σαλάτα φρέσκων λαχανικών με ντοματίνια (250 g) με μία κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο	168	Κουλούρι με σαλάμι αέρος, τυρί Philadelphia, ντομάτα	635
	10		24		37		11		53,3
	20		1		13		3		23
	23		0,2		10		6		34,4
	5,5		34		167		105		987

Ανάλυση γεύματος:

Ενέργεια (kcal)

Υδατάνθρακες (g)

Πρωτεΐνες (g)

Ολικά λιπίδια (g)

Νάτριο (mg)



Επιλογές Μεσημεριανού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Μοσχάρι ψητό	500	Ψάρι φρέσκο πλακί	358	κοτόπουλο (120 g) με	377	Μπιφτέκια (200 g)	628	Σπανακόρυζο	460
κατσαρόλας	21	(250 g)	5	χωριάτικη σαλάτα	2,5	Πατάτες φούρνου	30,7	(200 g)	8
(120 g) και πατάτες	35		40	(τομάτα, αγγούρι,	23	(100 g)	35,6	Τυρί φέτα (50 g)	22
φούρνου (100 g)	31		20	κρεμμύδι, πιπεριά,	32	Τυρί φέτα (50 g)	17,6		41,5
	100		582	φέτα, ελιές) (150 g)	600		730		880

Επιλογές Απογευματινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ένα Μήλο,	100	Παστέλι (60 g)	320	Ξηροί καρποί	130	Ζελέ φρούτου χωρίς	40	Αμύγδαλα ψημένα,	181
ένα πορτοκάλι	18		18	ανάλατοι	16	ζάχαρη (150 g)	8,4	χωρίς αλάτι	3,5
	1,3		5,3	(αμύγδαλα, κάσιους,	3		3	(30 g)	5,7
	0,1		11,7	σταφίδες, κράνα)	8,4		0		16
	0,5		0	(30 g)	2,4		0,1		0,2

Επιλογές Βραδινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Κοτόπουλο με	168	Ρεβίθια σούπα	181	Μελιτζάνες ιμάμ	230	Χταπόδι με κοφτό	335	Σαλάτα χωριάτικη	335
μπάμιες (100 g)	2,4	(200 g)	16,5	(250 g)	11,0	μακαρονάκι (200 g)	30	(τομάτα, αγγούρι,	23
	7,9		6,9		3,0		21	κρεμμύδι, πιπεριά,	17
	14,4		10,1		21,0		16	φέτα, ελιές) (200 g)	29
	500		26		134		8	με μία φέτα ψωμί	700

Ανάλυση γεύματος:

Ενέργεια (kcal)

Υδατάνθρακες (g)

Πρωτεΐνες (g)

Ολικά λιπίδια (g)

Νάτριο (mg)

**Σταματοπούλου Εύα****Ειδικός Καρδιολόγος**

Μέλος της HCS & ESC



ΝΙΚ. ΠΛΑΣΤΗΡΑ 14 - ΣΕΡΡΕΣ (1ος ΟΡΟΦΟΣ)

ΤΗΛ. 23210 22002 | ΚΙΝ. 6970 350035

www.mykardio.gr | info@mykardio.gr