GYMNASIUM · ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

«Πώς φρόντισες το σώμα σου σήμερα;»
NUTRITION LAB

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ Το όνομά σου ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ Δείγμα ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ Nutrition Lab

ΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φ. ψωμί ολικής, 1 μπανάνα, 2 κ.γλ. ταχίνι	1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, 60 γρ. βρώμη, 1 κ.σ. ξηρούς καρπούς	2 φ. ψωμί ολικής, 1 μπανάνα, 2 κ.γλ. ταχίνι	1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, 60 γρ. βρώμη, 1 κ.σ. ξηρούς καρπούς	2 φ. ψωμί ολικής, 1 μπανάνα, 2 κ.γλ. ταχίνι	1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, 60 γρ. βρώμη, 1 κ.σ. ξηρούς καρπούς	Ομελέτα με 1 αυγό και 2 ασπράδια, 1 φ. ψωμί ολικής, λαχανικά επιλογής
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ πρωί	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	200 γρ. κοτόπουλο, 120 γρ. ρύζι μπασμάτι, σαλάτα με 2 φλιτζ. ωμά λαχανικά επιλογής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	300 γρ. όσπρια, 60 γρ. φέτα χαμ. λιπαρών, 1 φλιτζ. βραστά λαχανικά επιλογής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	200 γρ. κοτόπουλο, 120 γρ. ρύζι μπασμάτι, σαλάτα με 2 φλιτζ. ωμά λαχανικά επιλογής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	250 γρ. ψάρι, 150 γρ. πατάτα, σαλάτα με 2 φλιτζ. ωμά λαχανικά επιλογής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	200 γρ. κοτόπουλο, 120 γρ. ρύζι μπασμάτι, σαλάτα με 2 φλιτζ. ωμά λαχανικά επιλογής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	120 γρ. τόνος σε νερό, 120 γρ. ρύζι μπασμάτι, σαλάτα με 2 φλιτζ. ωμά λαχανικά επιλογής	200 γρ. κοτόπουλο, 120 γρ. ρύζι μπασμάτι, σαλάτα με 2 φλιτζ. ωμά λαχανικά επιλογής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ απόγευμα	1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	2 ρυζογκοφρέτες, 100 γρ. τυρί cottage	1 φρούτο και 1 κ.σ. ξηρούς καρπούς	2 ρυζογκοφρέτες, 100 γρ. τυρί cottage	1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	Σοκολάτα με 70% κακάο (30 γρ.)	1 φρούτο και 1 κ.σ. ξηρούς καρπούς
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τορτίγια ολικής (60 γρ.), 150 γρ. κοτόπουλο, λαχανικά επιλογής, ½ αβοκάντο (60 γρ.)	Ομελέτα με 2 αυγά, 60 γρ. τυρί χαμ. λιπαρών, λαχανικά επιλογής	Ελεύθερο γεύμα	Ντάκος με 80 γρ. παξιμάδι ολικής, 60 γρ. φέτα χαμ. λιπαρών, λαχανικά επιλογής	150 γρ. κοτόπουλο, 150 γρ. πατάτα, σαλάτα με 2 φλιτζ. ωμά λαχανικά	150 γρ. ψάρι, 150 γρ. πατάτα, σαλάτα με 2 φλιτζ. ωμά λαχανικά	Τορτίγια ολικής (60 γρ.), 150 γρ. κοτόπουλο, λαχανικά επιλογής

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

—— ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ

Κράτησε κάθε στήλη ως μία ολόκληρη ημέρα.

Ποσότητες	Αφορούν τη μαγειρεμένη μορφή, εκτός αν γράφεται διαφορετικά.
Αλλαγή ημέρας	Η σειρά είναι ενδεικτική. Μετέφερε ολόκληρη στήλη· μην αναμειγνύεις γεύματα διαφορετικών ημερών.
Μετρήσεις	κ.γλ. = κουταλάκι γλυκού · κ.σ. = κουταλιά σούπας · φ. = φέτα · φλιτζ. = φλιτζάνι
Ελαιόλαδο	Η ποσότητα είναι συνολική για το γεύμα, μαζί με τη σαλάτα.
Αμυλούχα	Προτίμησε ολικής άλεσης. Πατάτα, γλυκοπατάτα, καλαμπόκι, αρακάς και παντζάρι είναι αμυλούχα λαχανικά.
Γαλακτοκομικά	Επίλεξε χαμηλά λιπαρά. Για τυρί, προτίμησε χαμηλά λιπαρά και αλάτι, όπως cottage, ricotta, ανθότυρο ή light τυριά.
Νερό	Τουλάχιστον 1,5 L την ημέρα ή τον προσωπικό στόχο σου, εκτός αν υπάρχει ιατρικός περιορισμός.
Κίνηση	Τουλάχιστον 30 λεπτά γρήγορο περπάτημα καθημερινά, με σταδιακή αύξηση.
Ποικιλία	Επίλεγε καθημερινά φρούτα και λαχανικά διαφορετικών χρωμάτων.
Ελεύθερα	Μπαχαρικά, λεμόνι, ξύδι και μουστάρδα, εκτός αν έχει δοθεί διαφορετική οδηγία.

Ενημέρωσε τον διαιτολόγο σου για αλλεργίες, φάρμακα, εγκυμοσύνη ή νέα συμπτώματα.

—— ΙΣΟΔΥΝΑΜΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1 κουτάκι = 1 μερίδα Κάθε κουτάκι αξίζει το ίδιο με τα άλλα της κατηγορίας του. Διάλεξε **ένα**, όχι όλα μαζί. Για κάτι άλλο, ρώτα πρώτα τον διαιτολόγο σου.

ΑΜΥΛΟ	Ψωμί, δημητριακά, αμυλούχα	1 φ. ψωμί · 2 φρυγανιές · 2 ρυζογκοφρέτες · 20 γρ. παξιμάδι, κριτσίνια ή κράκερ · 60 γρ. ρύζι, ζυμαρικά ή κινόα μαγειρεμένα · 85 γρ. φαγόπυρο ή πλιγούρι μαγειρεμένα · 80 γρ. καλαμπόκι · 90 γρ. πατάτα μαγειρεμένη · ½ φλιτζ. αρακάς
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Ωμά ή μαγειρεμένα	1 φλιτζ. ωμή σαλάτα · ½ φλιτζ. βραστά ή ψητά λαχανικά · ½ φλιτζ. χόρτα
ΦΡΟΥΤΑ	Φρέσκα, χυμός ή αποξηραμένα	1 μέτριο μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι ή ροδάκινο · ½ μεγάλη μπανάνα ή 1 μικρή · 12 κεράσια · 190 γρ. φράουλες · 2 μικρά μανταρίνια · 1 φλιτζ. μούρα · 4 μέτρια βερίκοκα · 380 γρ. καρπούζι · 280 γρ. πεπόνι · ½ φλιτζ. ρόδι · ½ φλιτζ. φυσικός χυμός · 2 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα
ΛΙΠΟΣ	Λάδι, ξηροί καρποί, ελιές	1 κ.γλ. ελαιόλαδο · 30 γρ. αβοκάντο · 8 μικρές μαύρες ελιές · 10 μικρές πράσινες ελιές · 6 αμύγδαλα ή κάσιους · 2 ολόκληρα καρύδια · 5 φουντούκια · 10 φιστίκια · 2 κ.γλ. ταχίνι ή βούτυρο καρπών · 1 κ.σ. λιναρόσπορος, κολοκυθόσπορος ή ηλιόσπορος

«Ένα λάθος από μόνο του δεν σε πάει πίσω. Μείνε συνεπής!»

ΣΤΟΧΟΣ, ΠΡΟΟΔΟΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

«Πρώτα καταλαβαίνω τι γίνεται, έπειτα μπορώ να βρω λύση για να φτάσω εκεί που με φαντάζομαι.»
NUTRITION LAB

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ

«Τώρα ή από Δευτέρα;»

Ο δικός σου στόχος, όπως τον ορίζουμε μαζί

ΜΕΤΡΗΣΗ	ΣΗΜΕΡΑ
Βάρος kg	—
Λίπος %	—
Μυϊκή μάζα kg	—
Περίμετρος μέσης cm	—

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ

«Τι συναίσθημα θα φάμε σήμερα;»

Στοχοθεσία:
- ποικιλία φρούτων και λαχανικών μέσα στην εβδομάδα
- αύξηση ενυδάτωσης
- έλεγχος μερίδας, έμφαση σε ποσότητες

ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____ ΩΡΑ _____

Ο επόμενος έλεγχος δείχνει πόσο προχώρησες. Κλείσ' τον από σήμερα στη reception: όσο νωρίτερα, τόσο πιο εύκολα βρίσκεις μέρα και ώρα που σε βολεύει.

Φέρε μαζί αυτό το πρόγραμμα.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ GYMNASIUM

Σκάναρε για εύκολες, υγιεινές συνταγές που ταιριάζουν στο πρόγραμμά σου.
gymn.gr/category/συνταγές

«Η διατροφή είναι μέσο αυτοφροντίδας, όχι τιμωρίας.»

FUEL BAR · ONLINE ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ

Υγιεινά γεύματα πλούσια σε πρωτεΐνη, από την κουζίνα του Gymnasium στο σπίτι σου.
gymn.gr/fuelbar

«Food is fuel, not therapy.»