



Άνδρες

Πρόγραμμα Διατροφής για ασθενείς με Υπερχοληστερολαιμία (9 ημέρες / 1.300 calories)

	Πρωινό	Ενδιάμεσο (1)	Μεσημεριανό	Ενδιάμεσο (2)	Ενδιάμεσο (3)	Βραδινό
Ημέρα 1n	3 στημένα πορτοκάλια, 2 φέτες ψωμί σικάλεως, 1 φέτα (25 γρ.) τυρί light, 40 γρ. αβοκάντο	30 γρ. αμύγδαλα, 2 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα	170 γρ. φιλέτο κοτόπουλου χωρίς πέτσα, πράσινη σαλάτα & 1 κούπα πλιγούρι	30 γρ. μαύρη σοκολάτα	1 φρούτο εποχής	120 γρ. φιλέτο κοτόπουλου χωρίς πέτσα, σαλάτα, ½ κούπα πλιγούρι, 15 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι
Ημέρα 2n	2 στημένα πορτοκάλια, 1 τoστ (ψωμί σικάλεως) με 25 γρ. τυρί light, 20 γρ. βραστή γαλοπούλα & λαχανικά	1 κουλούρι θεσ/νίκης, 25 γρ. τυρί light	150 γρ. φιλέτο μοσχαριού χωρίς λίπος, σαλάτα, 1 κούπα καστανό ρύζι	1 κούπα τσάι, 2 φρυγανιές σικάλεως, 2 κ.γ. ταχίνι με κακάο	1 φρούτο εποχής	70 γρ. φιλέτο μοσχαριού χωρίς λίπος, 40 γρ. αβοκάντο, σαλάτα, ½ κούπα καστανό ρύζι
Ημέρα 3n	1 κούπα μαύρο τσάι, 2 φέτες ψωμί σικάλεως, 2 κ.γ. ταχίνι, 2 κ.γ. μέλι, κανέλα	30 γρ. καρύδια, 1 μήλο, κανέλα	170 γρ. μπιφτέκιο σόγιας, σαλάτα, 1 ½ κούπα πατάτες βραστές	1 κούπα ρόφημα κακάο με 1 κ.γ. μέλι, 30 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι, 1 κ.γ. φιστικοβούτυρο	1 φρούτο εποχής	120 γρ. μπιφτέκιο σόγιας, σαλάτα, 1 κούπα πατάτες βραστές
Ημέρα 4n	1 κούπα γάλα σόγιας, 2 φέτες ψωμί σικάλεως, 30 γρ. τυρί light, 5 ντοματίνια	3 μπισκότα βρώμης, 1 κούπα μαύρο τσάι	2 κούπες φακές, 1 φέτα ψωμί σικάλεως, λίγα πράσινα λαχανικά	2 ακτινίδια, 1 κ.σ. λιναρόσπορο, 2 κ.γ. μέλι, κανέλα	1 φρούτο εποχής	2 καλαμάκια κοτόπουλου, σαλάτα, ½ πίτα αλάδωτη
Ημέρα 5n	1 κούπα γάλα 1,5%, 3 κ.σ. βρώμη, 1 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα, 2 κ.γ. μέλι, 1 κ.σ. λιναρόσπορο, κανέλα	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0-2%, 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.σ. λιναρόσπορο, κανέλα	250 γρ. ψάρι ψητό, σαλάτα, 40 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι	1 μπανάνα, 20 γρ. κάσιους, 1 κ.γ. φιστικοβούτυρο	1 φρούτο εποχής	160 γρ. ψάρι ψητό, σαλάτα, 40 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι
Ημέρα 6n	1 κούπα γάλα 1,5%, 1 κούπα δημητριακά πρωινού, 1 ακτινίδιο, 1 κ.γ. αποξηραμένα φρούτα	3 ρυζογκοφρέτες, 3 κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη, 2 αποξηραμένα δαμάσκηνα	170 γρ. μπιφτέκιο κοτόπουλου άπαχα, σαλάτα, 1 κούπα πουρέ καρότου ή άλλων λαχανικών χωρίς βούτυρο	35 γρ. μπάρα δημητριακών	1 φρούτο εποχής	120 γρ. μπιφτέκιο κοτόπουλου, σαλάτα, 1 φρυγανιά σικάλεως, ½ κεσεδάκι γιαούρτι 0-2%
Ημέρα 7n	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0-2%, 1 κ.σ. σταφίδες, 1 κ.γ. άγλυκο κακάο, 1 κ.γ. μέλι, ½ μήλο, κανέλα	1 μπανάνα, 1 κ.γ. ταχίνι ή φιστικοβούτυρο, κανέλα	2 κούπες φασολάδα, σαλάτα, 40 γρ. λευκό τυρί light, 30 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι	2 κράκερς σικάλεως, 35 γρ. τυρί light	1 φρούτο εποχής	1 τoστ με (ψωμί σικάλεως) με 25 γρ. τυρί light και βραστή γαλοπούλα & λαχανικά
Ημέρα 8n	1 κούπα μαύρο τσάι, 1 κουλούρι θεσ/νίκης, 2 κ.γ. κρέμα τυρί light, 5 ντοματίνια	30 γρ. κάσιους, 2 ακτινίδια, κανέλα	1 ½ κούπα αρακά με καρότα κοκκινιστά, 40 γρ. λευκό τυρί light, 20 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι	1 κούπα γάλα σόγιας, 3 κ.σ. βρώμη	1 φρούτο εποχής	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0-2%, 2 κ.γ. μέλι, 1 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο
Ημέρα 9n	3 στημένα πορτοκάλια, 40 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι με 35 γρ. τυρί light και 25 γρ. βραστή γαλοπούλα	30 γρ. αμύγδαλα, 2 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα	2 ½ κούπες σπανάκоруζο, 30 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι	2 αποξηραμένα σούκα, 2 κ.γ. μέλι	1 φρούτο εποχής	1 γιαούρτι σόγιας, 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.σ. πλιόσπορο ή κολοκυθόσπορο