



**Γυναίκες**

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

	Πρωινό	Ενδιάμεσο (1)	Μεσημεριανό	Ενδιάμεσο (2)	Ενδιάμεσο (3)	Βραδινό
<b>Ημέρα 1n</b>	3 στημένα πορτοκάλια, 1 φέτα ψωμί σικάλεως, 1 φέτα (25 γρ.) τυρί light, 40 γρ. αβοκάντο	30 γρ. αμύγδαλα, 1 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα	150 γρ. φιλέτο κοτόπουλου χωρίς πέτσα, πράσινη σαλάτα & 2/3 κούπας πλιγούρι	25 γρ. μούρη σοκολάτα	1 φρούτο εποχής	100 γρ. φιλέτο κοτόπουλου χωρίς πέτσα, σαλάτα, 1/2 κούπα πλιγούρι, 15 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι
<b>Ημέρα 2n</b>	1 τoστ (ψωμί σικάλεως) με 25 γρ. τυρί light, 20 γρ. βραστή γαλοπούλα & λαχανικά	1 κουλούρι θεσ/νίκης, 15 γρ. τυρί light	130 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	50 γρ. φιλέτο μοσχαριού χωρίς λίπος, 40 γρ. αβοκάντο, σαλάτα, 1/2 κούπα καστανό ρύζι
<b>Ημέρα 3n</b>	1 κούπα μαύρο τσάι, 3 φρυγανιές σικάλεως, 2 κ.γ. ταχίνι, 2 κ.γ. μέλι, κανέλα	30 γρ. καρύδια, 1/2 μπλο, κανέλα	150 γρ. μπιφτέκια σόγιας, σαλάτα, 1 κούπα πατάτες βραστές	1 κούπα ρόφημα κακάο με 1 κ.γ. μέλι, 20 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι, 1 κ.γ. φιστικοβούτυρο	1 φρούτο εποχής	100 γρ. μπιφτέκια σόγιας, σαλάτα, 1/2 κούπα πατάτες βραστές
<b>Ημέρα 4n</b>	1 κούπα γάλα σόγιας, 1 φέτα ψωμί σικάλεως, 30 γρ. τυρί light, 5 ντοματίνια	2 μπισκότα βρώμης, 1 κούπα μαύρο τσάι	1 1/2 κούπα φακές, 1 φέτα ψωμί σικάλεως, λίγα πράσινα λαχανικά	2 ακτινίδια, 1 κ.σ. λιναρόσπορο, 1 κ.γ. μέλι, κανέλα	1 φρούτο εποχής	1 καλαμάκι κοτόπουλου, σαλάτα, 1/2 πίτα αλάδωτη
<b>Ημέρα 5n</b>	1 κούπα γάλα 1.5%, 3 κ.σ. βρώμη, 2 κ.γ. μέλι, 1 κ.σ. λιναρόσπορο, κανέλα	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0-2%, 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.γ. λιναρόσπορο, κανέλα	200 γρ. ψάρι ψητό, σαλάτα, 30 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι	1 μπανάνα, 20 γρ. κάσιους, 1 κ.γ. φιστικοβούτυρο	1 φρούτο εποχής	160 γρ. ψάρι ψητό, σαλάτα, 30 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι
<b>Ημέρα 6n</b>	1 κούπα γάλα 1.5%, 1 κούπα δημητριακά πρωινού, 1 ακτινίδιο, 1 κ.γ. αποξηραμένα φρούτα	2 ρυζογαφρέτες, 2 κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη, 2 αποξηραμένα δαμάσκηνα	150 γρ. μπιφτέκια κοτόπουλου άπαχα, σαλάτα, 2/3 κούπας πουρέ καρότου ή άλλων λαχανικών χωρίς βούτυρο	25 γρ. μπάρα δημητριακών	1 φρούτο εποχής	90 γρ. μπιφτέκια κοτόπουλου, σαλάτα, 1 φρυγανιά σικάλεως, 2 κ.σ. γιαούρτι 0-2%
<b>Ημέρα 7n</b>	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0-2%, 1 κ.σ. σταφίδες, 1 κ.γ. άγλυκο κακάο, 1 κ.γ. μέλι, κανέλα	1 μικρή μπανάνα, 1 κ.γ. ταχίνι ή φιστικοβούτυρο, κανέλα	1 1/2 κούπα φασολάδα, σαλάτα, 30 γρ. λευκό τυρί light, 20 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι	2 κράκερς σικάλεως, 25 γρ. τυρί light	1 φρούτο εποχής	1 μεσαία αραβική πίτα με (ψωμί σικάλεως) με 25 γρ. τυρί light και βραστή γαλοπούλα & λαχανικά
<b>Ημέρα 8n</b>	1 κούπα μαύρο τσάι, 1 κουλούρι θεσ/νίκης, 1 κ.γ. κρέμα τυρί light, 5 ντοματίνια	20 γρ. κάσιους, 2 ακτινίδια, κανέλα	1 1/2 κούπα αρακά με καρότα κοκκινιστά, 30 γρ. λευκό τυρί light, 10 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι	1 κούπα γάλα σόγιας, 2 κ.σ. βρώμη	1 φρούτο εποχής	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0-2%, 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο
<b>Ημέρα 9n</b>	3 στημένα πορτοκάλια, 30 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι με 25 γρ. τυρί light και 20 γρ. βραστή γαλοπούλα	30 γρ. αμύγδαλα, 1 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα	2 κούπες σπανακόρυζο, 20 γρ. κριθαρένιο παξιμάδι	1 αποξηραμένο σύκο, 2 κ.γ. μέλι	1 φρούτο εποχής	1 γιαούρτι σόγιας, 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.σ. πλιόσπορο ή κολοκυθόσπορο