

## Εμπλουτισμένα Παραδείγματα Σωστών Συνδυασμών

3άδες **Πρωινά** (επιλέγετε ένα είδος τουλάχιστον από κάθε στήλη ώστε να ετοιμάσετε μια 3άδα)

| • <u>1 ποτήρι- 1 κεσεδάκι- 30γρ.</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | • <u>1 κεσεδάκι φρέσκο- 1 κουταλιά αποξηραμένο- 3/4 ποτηριού χυμός</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κεφίρ- ξινόγαλα- αριάνι</li> <li>• Γιαούρτι</li> <li>• Κίτρινο τυρί-κασέρι/γραβιέρα</li> <li>• Λευκό τυρί- φέτα, μοτσαρέλα</li> <li>• Cottage cheese</li> <li>• Τυρί κρέμα- τρίγωνο τυράκι</li> <li>• Φυτικό γάλα (σόγιας, ξηρών καρπών) χωρίς ζάχαρη</li> <li>• Αυγό</li> <li>• Σολομός καπνιστός</li> <li>• Τόννος</li> <li>• Αλλαντικό πουλερικών</li> <li>• Επιδόρπιο -κρέμα σόγιας</li> <li>• Τρίγωνο τυράκια</li> <li>• Τυρί σόγιας - tofu</li> <li>• Γάλα (κασικίσιο) κυρίως για παιδιά</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ξηροί καρποί- 1 κουταλιά</li> <li>• Ταχίνι/ φυσικοβούτυρο- 1 κουταλιά</li> <li>• Κρίθινο παξιμάδι- 1 μέτριο 40γρ.</li> <li>• Νιφάδες βρώμης- 3 κουταλιές</li> <li>• Βρασμένο σιτάρι/ κόλυβα- 3 κουταλιές</li> <li>• Τραχανάς- 1 κεσεδάκι</li> <li>• Αρακική πίτα- τортίγια- 1 μεσαία</li> <li>• Ρυζογκοφρέτες/ καλαμπογκοφρέτες- 3 τεμ</li> <li>• Δημητριακά πρωινού νιφάδες- 4 κουταλιές</li> <li>• Μπισκότα ολικής αλέσεως- 2τεμ</li> <li>• Κριτσίνια ολικής/ κρίθινα- 2τεμ.</li> <li>• Κεικ ολικής αλέσεως- 50 γρ.</li> <li>• Χαλβάς χωρίς ζάχαρη- 40γρ.</li> </ul> |
| <p><b>ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

3άδες **Κυρίως Γεύματος** (επιλέγετε ένα είδος τουλάχιστον από κάθε στήλη ώστε να ετοιμάσετε μια 3άδα)

| • <u>1 παλάμη-</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | • <u>1 πιάτο μαγειρεμένα- 1 μπολ ωμά</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψάρι</li> <li>• Θαλασσινά</li> <li>• Σαλιγκάρια</li> <li>• Λευκό κρέας-Κοτόπουλο/ γαλοπούλα/ κουνέλι</li> <li>• Αυγό</li> <li>• Λευκό τυρί</li> <li>• Κίτρινο τυρί</li> <li>• Φυτικό τυρί</li> <li>• Κιμάς σόγιας/ σόγια</li> <li>• Λευκό κρέας- Κοτόπουλο/ γαλοπούλα/ κουνέλι</li> <li>• Κυνήγι</li> <li>• Κόκκινο Κρέας</li> <li>• Σουκώπι</li> <li>• Αλλαντικά χαμηλών λιπαρών</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παξιμάδι κρίθινο- 1 μέτριο 45γρ.</li> <li>• Όσπρια- 1 κεσεδάκι</li> <li>• Γλυκοπατάτα- 1 κεσεδάκι</li> <li>• Ψευδοδημητριακά- φαγόπυρο/ κεχρί/ κινόα- 1 κεσεδάκι</li> <li>• Καλαμπόκι/αρακάς- 1 κεσεδάκι</li> <li>• Βρασμένο σιτάρι/ κριθάρι- 1 κεσεδάκι</li> <li>• Πλιγούρι/ κους κους/ τραχανάς- 1 κεσεδάκι</li> <li>• Πίτα ολικής (ελληνική, αραβική, κυπριακή, τортίγια) αλάδωτη- 1 μέτρια</li> <li>• Κρουτόν ολικής- 2 κουταλιές</li> <li>• Ψωμί ολικής- 2 λεπτές φέτες (50γρ.)</li> <li>• Πατάτα- 1 κεσεδάκι</li> <li>• Ζυμαρικά- 1 1/2 κεσεδάκι</li> <li>• Ρύζι καστανό/ μπάσμι- 1 κεσεδάκι</li> </ul> |
| <p><b>ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

3άδες **Ελαφρύ Γεύμα** (επιλέγετε ένα είδος τουλάχιστον από κάθε στήλη ώστε να ετοιμάσετε μια 3άδα)

| • <u>1 παλάμη- 1 κεσεδάκι-30γρ.</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | • <u>Λαχανικά 1 πιάτο- Φρούτα 1 κεσεδάκι</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κεφίρ-Γιαούρτι</li> <li>• Τυρί/ φυτικό τυρί</li> <li>• Αυγό</li> <li>• Αυγοτάραχο</li> <li>• Σως- νπιπ γιαουρτιού</li> <li>• Ψάρι- σολομός/ τόννος</li> <li>• Λευκό Κρέας- κοτόπουλο</li> <li>• Αλλαντικό χαμηλών λιπαρών</li> <li>• Frozen Yogurt 0%</li> <li>• Παγωτό 0%</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ωμά λαχανικά σαλάτα/ Μαρούλι- Σπανάκι- ρόκα- Λάχανο</li> <li>• Βραστή σαλάτα/ Χόρτα- βραστά λαχανικά</li> <li>• Αγγούρι- πιπεριές</li> <li>• Αβοκάντο</li> <li>• Ντομάτα</li> <li>• Σούπα λαχανικών</li> <li>• Ψητά λαχανικά</li> <li>• Μήλο- Αχλάδι- Μπανάνα</li> <li>• Καρπούζι-πεπόνι</li> <li>• Αποξηραμένα φρούτα</li> <li>• Κομπόστα</li> </ul> |
| <p><b>ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ</b></p>                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |

2άδες **Ενδιάμεσων Γευμάτων** (επιλέγετε ένα είδος από κάθε στήλη ώστε να ετοιμάσετε μια 2άδα)

- Ξηροί καρποί- **1κουταλιά**
- Μπάρα- τρουφάκι απο ξερά φρούτα & καρπούς/ wish- **1 τεμ**
- Κρίθινο παξιμάδι- **1 μικρό 20γρ.**
- Κριτσίνια κρίθινα/ ολικής- **1 τεμ**
- Κράκερ σικάλεως/ ολικής- **1 τεμ**
- Ρυζογκοφρέττες/ καλαμπογκοφρέττες- **2τεμ**
- Μπάρα δημητριακών- **1 τεμ**
- Μπισκότα ολικής άλεσης - **1 τεμ**
- Κουλούρι θεσ/νίκης μικρό- **1/2 τεμ**
- Παστέλι- **30γρ.**
- Χαρουπολάτα- **45γρ**
- Κεικ ολικής άλεσης- **40γρ.**

#### ΣΝΑΚ



#### • **1 κεσεδάκι φρέσκο φρούτο/ λαχανικό- 1κουταλιά αποξηραμένο- 3/4 ποτηριού χυμός**

- Αγγουράκι- καρότο- ντοματάκια
- Kale chips
- Χυμός λαχανικών
- Ρόδι
- Μήλο- αχλάδι- μπανάνα
- Φράουλες- ακτινίδιο
- Κεράσια- Σταφύλι
- Ροδάκινα-βερίκοκα
- Ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, σταφίδες, berries, πιπποφάες)
- Γρανίτα χωρίς ζάχαρη
- Ζελέ χωρίς ζάχαρη με φρέσκα φρούτα
- Κομπόστα χωρίς σιρόπι
- Τσιπς Λαχανικών
- Τσιπς Φρούτων

#### ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ



3άδες γευμάτων σε συνδυασμό μεταξύ μαγειρεμένων συνταγών (επιλέγετε ένα είδος από κάθε στήλη ώστε να ετοιμάσετε μια 3άδα) Κάποιες συνταγές από μόνες τους είναι ήδη παρασκευασμένες σε δυνάδες ή τριάδες.

| ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ                                                                            | ΑΜΥΛΟΥΧΕΣ ΤΡΟΦΕΣ – ΚΑΡΠΟΙ                                  | ΦΡΟΥΤΑ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|
| Σούσι (μια πλήρη 3άδα από ψάρι για ζωικό – ρύζι για άμυλο – λαχανικά & φύκια             |                                                            |                   |
| Κρητικός Ντάκος (πλήρη 3άδα με τυρί, παξιμάδι & τριμμένη ντομάτα)                        |                                                            |                   |
| Αραβική πίτα (πλήρη 3άδα με τυρί, γαλοπούλα, άμυλο & λαχανικά)                           |                                                            |                   |
| Caesar's σαλάτα (κοτόπουλο- παρμεζάνα, καλαμπόκι- κρουτόν, λαχανικά)                     |                                                            |                   |
| Μια μερίδα τυρί ή ένα γιαούρτι                                                           | Βρασμένο στάρι με ξηρούς καρπούς, σταφίδες, ρόδι (κόλλυβα) |                   |
| Κουάκερ (περιλαμβάνει μια 2άδα από γάλα & νιφάδες βρώμης για άμυλο)                      | Φρούτο                                                     |                   |
| Ψαρόσουπα (πλήρη 3άδα από ψάρι, καρότα, κολοκυθάκια, πατάτα ή ρύζι) & παξιμάδι ή ψωμί    |                                                            |                   |
| Κρεατόσουπα (πλήρη 3άδα από κρέας, καρότα, κολοκυθάκια, πατάτα ή ρύζι) & παξιμάδι ή ψωμί |                                                            |                   |
| Μια μερίδα τυρί ή ένα γιαούρτι                                                           | Σπανακόρυζο                                                |                   |
| Μια μερίδα τυρί ή ένα γιαούρτι                                                           | Λαχανοντολμάδες ή ντολμαδάκια                              |                   |
| Μια μερίδα τυρί ή ένα γιαούρτι                                                           | Μπιάνι (πατάτες με λαχανικά στο φούρνο)                    |                   |
| Μια μερίδα τυρί ή ένα γιαούρτι                                                           | Γεμιστά                                                    |                   |
| Παστίτσιο (περιλαμβάνει μια 2άδα από κιμά & γάλα για ζωικό & ζυμαρικό για άμυλο)         | Σαλάτα                                                     |                   |
| Μουσακάς (περιλαμβάνει μια 2άδα από κιμά & γάλα για ζωικό &πατάτα για άμυλο)             | Σαλάτα                                                     |                   |
| Σουβλάκι καλαμάκι με αλάδωτη πίτα (πλήρη 3άδα από κρέας, άμυλο & λαχανικά)               |                                                            |                   |
| Σπανακοτυρόπιτα (πλήρη 3άδα από τυρί για ζωικό – αλεύρι για άμυλο – σπανάκι για λαχανικό |                                                            |                   |
| Τυρόπιτα (περιλαμβάνει μια 2άδα από τυρί & αλεύρι για άμυλο)                             | Σαλάτα                                                     |                   |
| Μια μερίδα τυρί ή ένα γιαούρτι                                                           | Σπανακόπιτα (χωρίς τυρί)                                   |                   |
| Ρυζόγαλο (περιλαμβάνει μια 2άδα από τυρί & ρύζι για άμυλο)                               | Φρούτο                                                     |                   |