

3.9 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΜΗΝΙΑΙΑ

Κόκκινο κρέας
4 μικρομερίδες

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

Γλυκά
3 μικρομερίδες

Αυγά
3 μικρομερίδες

Πατάτες
3 μικρομερίδες

Ελιές - Όσπρια - Ξηροί καρποί
3-4 μικρομερίδες

Πουλερικά
4 μικρομερίδες

Ψάρια
5-6 μικρομερίδες

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Γαλακτοκομικά προϊόντα
2 μικρομερίδες

φυσική
ασκήση



Ελαιόλαδο
ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο

κρασί
με μέτρο



Φρούτα
3 μικρομερίδες

Λαχανικά
(μην ξεχνάτε τα χόρτα!)
6 μικρομερίδες

Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους
(ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι, κ.α.)
8 μικρομερίδες

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Πρωινό

- Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης
- Ψωμί με τυρί
- Ψωμί με ταχίνι (ή βούτυρο) και μέλι
- Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
- Ψωμί με ελιές και τομάτα



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Ενδιάμεσο γεύμα στο σχολείο

- Κουλούρι σουσαμένιο
- Σταφιδόψωμο
- Σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
- Σάντουιτς ή τοστ από ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και τομάτα
- Ένα κομμάτι κέικ ή τσουρέκι
- Φρούτα



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Μεσημεριανό γεύμα ή κύριο γεύμα της ημέρας

- Μια ημέρα της εβδομάδας κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο
- Μια ημέρα της εβδομάδας κόκκινο κρέας με ρύζι ή κρέας με λαχανικά και ψωμί
- Μια ημέρα ψάρι/θαλασσινά με χόρτα ή πλακί ή ψαρόσουπα ή τηγανισμένο
- Μια ημέρα μακαρόνια με τις αγαπημένες μας σάλτσες ή παστίτσιο ή γεμιστά
- Μια ημέρα φακές ή φασολάδα ή ρεβίθια ή άλλο όσπριο με ψωμί, ελιές, τυρί ή ψάρι καπνιστό
- Μια ημέρα ένα λαδερό, όπως φασολάκια, αρακάς, αγκινάρες, ιμάμ, μπριάμ με ψωμί και τυρί
- Μια ημέρα ό,τι επιθυμήσαμε ή (για να ευχαριστήσουμε την οικογένεια ή τους φίλους μας σε ταβέρνα), ίσως και μαζί με

Συνοδεύουμε τα παραπάνω γεύματα (π.χ. με μαρουλοσαλάτα) ή βρασμένη κύριο πιάτο δεν περιέχει λαχανικά

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Ενδιάμεσο γεύμα στο σχολείο

- Κουλούρι σουσαμμένο
- Σταφιδόψωμο
- Σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
- Σάντουιτς ή τост από ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και τομάτα
- Ένα κομμάτι κέικ ή τσουρέκι
- Φρούτα

ή με την
χυβλάκι, φαγητό

ή άπικη,
λάτα, όταν το



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Απογευματινό

- Φρέσκα φρούτα ή ένα ποτήρι χυμό

Βραδινό γεύμα

- Μια ημέρα της εβδομάδας κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο
- Μια ημέρα της εβδομάδας κόκκινο κρέας με ρύζι ή κρέας με λαχανικά και ψωμί
- Ψωμί με τυρί
- Ψωμί με αβγό
- Ψωμί με ελιές
- Γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς
- Κρέμα ή ρυζόγαλο
- Χορτόπιτα ή τυρόπιτα
- Το ίδιο φαγητό με το μεσημεριανό, αλλά σε μικρότερη ποσότητα

ΑΣΚΗΣΗ

Να σκεφτείτε ποιες τροφές αγαπάτε και να προσπαθήσετε να συντάξετε το διαιτολόγιό σας για μια εβδομάδα, σύμφωνα με τις διατροφικές οδηγίες.

