

**ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ**

**Όνοματεπώνυμο :** \_\_\_\_\_

|             | <b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> | <b>ΤΡΙΤΗ</b> | <b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> | <b>ΠΕΜΠΤΗ</b> | <b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> | <b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b> | <b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b> |
|-------------|----------------|--------------|----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|
| Πρωινό      |                |              |                |               |                  |                |                |
|             |                |              |                |               |                  |                |                |
| Ενδιάμεσα   |                |              |                |               |                  |                |                |
|             |                |              |                |               |                  |                |                |
| Μεσημεριανό |                |              |                |               |                  |                |                |
|             |                |              |                |               |                  |                |                |
| Ενδιάμεσα   |                |              |                |               |                  |                |                |
|             |                |              |                |               |                  |                |                |
| Βραδινό     |                |              |                |               |                  |                |                |
|             |                |              |                |               |                  |                |                |

## ΑΡΧΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Μην αφήνετε μεγάλες αποστάσεις μεταξύ των γευμάτων σας. Καθημερινά θα πρέπει να έχετε πρωινό, μεσημεριανό, ελαφρύ βραδινό και δύο ενδιάμεσα σνακ
- Μειώστε τα κορεσμένα λιπαρά κυρίως από κόκκινο κρέας (μοσχάρι χοιρινό, κατσίκι, αρνί) και πλήρη γαλακτοκομικά στη διατροφή σας
- Αυξήστε την κατανάλωση ανεπεξέργαστων – ολικής αλέσεως – δημητριακών, ζυμαρικών
- Αυξήστε την κατανάλωση οσπρίων (τουλάχιστον 1 – 2 φορές εβδομαδιαίως)
- Αυξήστε την κατανάλωση μη αλατισμένων ξηρών καρπών
- Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων (τουλάχιστον 2 – 3 φρούτα ημερησίως)
- Αυξήστε την κατανάλωση λαχανικών (τουλάχιστον 1 μεγάλη ή 2 μικρότερες σαλάτες ημερησίως)
- Αντικαταστήστε τα ζωικά λίπη και σάλτσες στο μαγείρεμα αλλά και για επάλειψη, με ελαιόλαδο και με φυτικές μαργαρίνες πλούσιες σε πολυακόρεστα λιπαρά και φυτικές στανόλες
- Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού
- Μην θεωρείται κάποιες τροφές απαγορευμένες. Όλες οι τροφές έχουν θέση σε ένα σωστό διαιτολόγιο, αρκεί να ξέρετε πως να τις εντάξετε στο εβδομαδιαίο σας πλάνο.
- Μην ξαπλώνετε μετά τα γεύματά σας. Χρειάζεται να περάσουν τουλάχιστον 1 ½ με 2 ώρες αφότου έχετε φάει.
- Μην τρώτε μπροστά στην τηλεόραση.
- Αποφεύγετε το καθημερινό ζύγισμα. Η ζυγαριά δεν θα πρέπει να αποτελείσει για εσάς φόβητρο.
- Αποφύγετε την κατάχρηση αλκοόλ. Προτιμάτε το κρασί και την μπύρα από άλλα αλκοολούχα ποτά.
- Πάντα να κάθεστε στο τραπέζι στα γεύματά σας.
- Πίνετε άφθονο νερό, τουλάχιστον 8 -10 ποτήρια ημερησίως.

#### ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

- Γαλακτοκομικά προϊόντα με πολλά λιπαρά, όπως το πλήρες γάλα και γιαούρτι κ.λ.π.
- Παχιά τυριά, όπως τα πλήρη κίτρινα τυριά.
- Αυγά, να καταλώνονται μέχρι 2 την εβδομάδα.
- Κόκκινα κρέατα, όπως μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, βοδινό.
- Εντόσθια, όπως συκώτι, νεφρά, μυαλά, κυνήγι.
- Αλλαντικά, όπως μπέικον, λουκάνικα, εκτός γαλοπούλας.
- Μαλάκια και οστρακοειδή, όπως γαρίδες, αστακός, καραβίδες, χταπόδι, καλαμαράκια, μύδια, σουπιές, χαβιάρι κ.λ.π.
- Τηγανιτά.
- Λίπη, όπως η μαγιονέζα, οι σάλτσες, τα ζωικά λίπη κ.λ.π.
- Γλυκά που περιέχουν βούτυρο, σαντιγί, αυγά, σοκολάτα.

#### ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΩΝΤΑΙ

- Γαλακτοκομικά προϊόντα με λίγα λιπαρά.
- Άπαχα τυριά, όπως το ανθότυρο, τυριά κάτω από 18 % λιπαρά
- Λευκά κρέατα, που έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, όπως το ψάρι, το κοτόπουλο και η γαλοπούλα, στα οποία θα αφαιρείται το ορατό λίπος και η πέτσα μετά το μαγείρεμα.
- Ψητά και βραστά.
- Ελαιόλαδο και φυτικές μαργαρίνες πλούσιες σε φυτικές στανόλες.
- Φρούτα.
- Λαχανικά.
- Ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, πατάτες (όχι τηγανιτές), κατά προτίμηση ολικής αλέσεως και με μικρή επεξεργασία
- Ποτά και ροφήματα χωρίς ζάχαρη, όπως το κρασί .
- Επιδόρπια χωρίς λίπος και πολλή ζάχαρη, όπως το γλυκό του κουταλιού.