

Βάλε στόχους στη διατροφή σου



Εκτύπώνέ το κάθε εβδομάδα!
Κράτησε τα προηγούμενα σε ένα αρχείο για να βλέπεις την πορεία σου!



Βρες στην πίσω σελίδα τις μερίδες των τροφίμων & την επεξήγηση του κάθε στόχου.



Επικεντρώσου σε ένα νέο στόχο κάθε εβδομάδα, διατηρώντας αυτούς που πετυχαίνεις!



Βάλε ✓ σε κάθε κουτί που σε φέρνει πιο κοντά στο στόχο σου. 😊

Ψωμί, Όσπρια, Δημητριακά, Αμυλούχα τρόφιμα
6-8 μερίδες

Λαχανικά
6 μερίδες

Φρούτα
3 μερίδες

Γαλακτοκομικά
2 μερίδες

Κρέας, Ψάρι & υποκατάστατα
5-7 μερίδες

Λιπαρά
6-8 μερίδες

Δ
Τ
Τ
Π
Π
Σ
Κ

Τρόφιμα ολικής άλεσης
6 μερίδες

Χρονική διάρκεια μεσημεριανού
10' - 20' - 30' - 45'

Υγρά
8-10 ποτήρια

Προσθήκη νέου τροφίμου

Σνακ, ποτό, αναψυκτικό
έως 3 μερίδες

Άσκηση
30' - 60'

Μαγειρική μεσημεριανού - Βραδινό

Δ
Τ
Τ
Π
Π
Σ
Κ

Πόσο είναι “μια μερίδα”?



Αμυλούχα τρόφιμα και όσπρια

1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού, ½ κουλούρι Θεσσαλονίκης, ½ πίτα αλάδωτη, 2 κριτσίνια, 2 φρυγανιές, 1/3 φλιτζάνι ρύζι μαγειρεμένο, 1 μικρή πατάτα (85gr), ½ φλιτζάνι μακαρόνια μαγειρεμένα, ½ φλιτζάνι όσπρια



Λαχανικά

1 φλιτζάνι ωμά ή ½ φλιτζάνι βρασμένα λαχανικά (καρότα, μπρόκολο, αγγούρι, κουνουπίδι κ.α.)



Φρούτα

1 μέτριο μήλο ή πορτοκάλι, 1 μικρή μπανάνα, 2 μανταρίνια, 1 φέτα καρπούζι, 6-8 φράουλες, 1 κ. σούπας σταφίδες, 2-3 αποξηραμένα σύκα ή δαμάσκηνα



Γαλακτοκομικά

1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο (240ml), 1 κεσεδάκι γιαούρτι (180ml)



Σνακ, αναψυκτικό, ποτό

1 μπάλα παγωτό, 1 φλιτζάνι ποπ κορν, 1 ποτήρι αναψυκτικό (240ml), 1 ποτήρι κρασί (125ml), 1 ποτήρι μπίρα (330ml), 1 οινόπνευματώδες ποτό (45ml)



Κρέας, ψάρι και υποκατάστατα

30gr κοτόπουλο, μοσχάρι, χοιρινό ή ψάρι, 1 αυγό, 30gr τυρί χαμηλό σε λιπαρά



Λιπαρά

1 κ. γλυκού ελαιόλαδο, 6-8 ελιές, 1 κ. γλυκού μαργαρίνη, 6 αμύγδαλα

Ποιές είναι οι δικές σας υγιεινές καθημερινές συνήθειες?



Τρόφιμα ολικής άλεσης

Από τις 6 με 8 μερίδες αμυλούχων τροφίμων που θα καταναλώσεις μέσα στην ημέρα σου, είναι καλό τουλάχιστον 3 να προέρχονται από τρόφιμα ολικής άλεσης.



Χρονική διάρκεια μεσημεριανού

Πόσο χρόνο αφιερώνεις στο μεσημεριανό σου; Είτε είσαι στη δουλειά είτε στο σπίτι, προσπάθησε να τρως αργά, να μασάς καλά την τροφή σου αλλά και να βρίσκεσαι με παρέα.



Υγρά

Το ήξερες ότι πρέπει να καταναλώνεις περίπου 2 λίτρα υγρών την ημέρα; Αυτό συμπεριλαμβάνει το νερό αλλά και ροφήματα όπως ο καφές, το γάλα και το τσάι.



Προσθήκη νέου τροφίμου

Βάλε στόχο να καταναλώνεις τουλάχιστον ένα νέο τρόφιμο κάθε μέρα, ώστε να λαμβάνεις ποικιλία θρεπτικών συστατικών!



Σνακ, αναψυκτικό, ποτό

Προσπάθησε να μην καταναλώνεις πάνω από 3 τρόφιμα αυτής της κατηγορίας μέσα στην ημέρα! Όσον αφορά τα αλκοολούχα ποτά, είναι καλό να μην ξεπερνάς το ένα ποτό/ημέρα αν είσαι γυναίκα και τα δύο ποτά/ημέρα αν είσαι άντρας.



Άσκηση

Βάλε στόχο την ημέρα από 30 έως 60 λεπτά φυσικής δραστηριότητας, περπάτημα, τρέξιμο ή γυμναστήριο!



Μαγειρική

Μαγειρεύεις σήμερα; Όταν ετοιμάζεις μόνος σου το γεύμα σου έχεις καλύτερο έλεγχο των υλικών που θα χρησιμοποιήσεις και τελικά θα καταναλώσεις!