

Ενδεικτικό διαιτολόγιο για άνδρες (~2000kcal)

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου: 1000-1200 mg/ημέρα

1^η Εβδομάδα

	1 ^η ημέρα	2 ^η ημέρα	3 ^η ημέρα	4 ^η ημέρα	5 ^η ημέρα	6 ^η ημέρα	7 ^η ημέρα
Πρωινό	1 τοστ, 30 γρ. αβοκάντο, 30 γρ. κατίκι, 2 μανταρίνια	2 φέτες ψωμί, 60γρ. ανθότυρο, 2 κ.γ. μέλι, κανέλα	4 φρυγανιές, 60 γρ. ανθότυρο, 2 μανταρίνια	Κρέμα βρώμης, 1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα, 4 κ.σ. βρώμη, μέλι, 1 μπανάνα ή 1 μήλο	1 τοστ, 60 γρ. ανθότυρο, ντομάτα, 1 ακτινίδιο	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα, 1 κούπα δημητριακά ολικής, 1 κ.σ. μελάσα	1 κούπα γάλα, 4 φρυγανιές, 2 κ.γ. ταχίνι, 1 κ.σ. πετιμέζι ή μέλι
Ενδιάμεσο γεύμα	2 φρούτα εποχής, 10 αμύγδαλα	6 κάστανια, 10 αμύγδαλα	1 ποτήρι φυσικό χυμό, 10 αμύγδαλα	6 κάστανια, 10 αμύγδαλα	2 φρούτα εποχής, 1 κ.σ. ταχίνι	1 ποτήρι φυσικό χυμό, 10 αμύγδαλα	2 φρούτα εποχής, 1 κ.σ. ταχίνι
Μεσημεριανό	180 γρ. σαρδέλες ψητές, 1 ½ κούπα ρύζι, σαλάτα	150 γρ. κοτόπουλο ψητό, 1 ½ κούπα κριθαράκι, σαλάτα, 30 γρ. κατίκι	1 ½ κούπα αρακά, 60 γρ. φέτα, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα	180 γρ. ψάρι ψητό, 1 κούπα πατάτες βραστές, σαλάτα, 1 φέτα ψωμί	1 ½ κούπα γίγαντες, 30 γρ. κατίκι, 1 φέτα ψωμί	2 κούπες κοτόσουπα, 120 γρ. βραστό κοτόπουλο, σαλάτα, 1 φέτα ψωμί	150 γρ μοσχάρι γιουβέτσι, 1 ½ κούπα χυλοπίτες, σαλάτα
Απογευματινό	Κρέμα βρώμης, 1 κούπα γάλα, 3 κ.σ. βρώμη, κανέλα, 1 κ.σ. μελάσα	1 γιαούρτι, 1 φρούτο, κανέλα	1 κούπα ρυζόγαλο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μελάσα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μελάσα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 κούπα γάλα, 2 φρυγανιές, 1 ακτινίδιο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μελάσα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο
Βραδινό	2 αυγά βραστά, 30 γρ. κατίκι, σαλάτα, 2 φέτες ψωμί	1 ½ κούπα κριθαράκι, 60 γρ. κοτόπουλο, 30 γρ. κατίκι, σαλάτα	200 γρ. κοτόπουλο σουβλάκι, 1 πίτα αλάδωτη	Ατομική πίτσα: 1 πίτα, σάλτσα ντομάτα, 2 φέτες τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, λαχανικά, σαλάτα	Ομελέτα με 2 αυγά, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα τυρί, λαχανικά, σαλάτα, 1 φέτα ψωμί	Σαλάτα, 90 γρ. κοτόπουλο, 30 γρ. τυρί τριμμένο, ½ κούπα καλαμπόκι, 1 φέτα ψωμί	Σαλάτα, ½ κούπα καλαμπόκι, ½ κούπα cottage cheese, 2 φέτες γαλοπούλα, 3 φρυγανιές
Προ ύπνου	1 φρυγανιά, 1 φέτα τυρί	1 κούπα γάλα, 1 φρυγανιά	1 γιαούρτι, 1 φρυγανιά	1 φρυγανιά, 1 φέτα τυρί	1 κούπα γάλα, 1 φρυγανιά	1 γιαούρτι, 1 φρυγανιά	1 κούπα γάλα, 1 φρυγανιά



Γερά Οστά

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ

Μία πρωτοβουλία

AMGEN®

Με την υποστήριξη



Ενδεικτικό διαιτολόγιο για άνδρες (~2000kcal)

2^η Εβδομάδα

	1 ^η ημέρα	2 ^η ημέρα	3 ^η ημέρα	4 ^η ημέρα	5 ^η ημέρα	6 ^η ημέρα	7 ^η ημέρα
Πρωινό	1 τoστ, 30 γρ. αβοκάντο, 30 γρ. κατίκι, 2 μανταρίνια	2 φέτες ψωμί, 60γρ. ανθότυρο, 2 κ.γ. μέλι, κανέλα	4 φρυγανιές, 60 γρ. ανθότυρο, 2 μανταρίνια	Κρέμα βρώμης, 1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα, 4 κ.σ. βρώμη, μέλι, 1 μπανάνα ή 1 μήλο	1 τoστ, 60 γρ. ανθότυρο, ντομάτα, 1 ακτινίδιο	1 κούπα γάλα, 1 κούπα δημητριακά ολικής, 1 κ.σ. μελάσα	1 κούπα γάλα, 4 φρυγανιές, 2 κ.γ. ταχίни, 1 κ.σ. πετιμέζι ή μέλι
Ενδιάμεσο γεύμα	2 φρούτα εποχής, 10 αμύγδαλα	2 φρούτα εποχής, 1 κ.σ. ταχίни	1 ποτήρι φυσικό χυμό, 10 αμύγδαλα	6 κάστανα, 10 αμύγδαλα	2 φρούτα εποχής, 1 κ.σ. ταχίни	1 ποτήρι φυσικό χυμό, 10 αμύγδαλα	2 φρούτα εποχής, 1 κ.σ. ταχίни
Μεσημεριανό	180 γρ. γάυρο ψητό ριγανότο, 1 ½ κούπα πατατοσαλάτα, σαλάτα	2 κούπες μακαρόνια, 6 κ.σ. κιμά, 1 κ.σ. παρμεζάνα, σαλάτα	2 κούπες σπανακόρυζο, ½ κούπα cottage cheese, 1 φέτα ψωμί, 1 αυγό βραστό	150 γρ. κοτόπουλο ψητό, 250 γρ. πατάτες φούρνου, σαλάτα	2 κούπες ρεβίθια σούπα, 150 γρ. γιουβαρλάκια, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα	2 κούπες σούπα, 150 γρ. γιουβαρλάκια, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα	150 γρ. μοσχάρι κοκκινιστό, 1 ½ κούπα ρύζι, σαλάτα
Απογευματινό	Κρέμα βρώμης, 1 κούπα γάλα, 3 κ.σ. βρώμη, κανέλα, 1 κ.σ. μελάσα	1 γιαούρτι, 1 φρούτο, κανέλα	1 κούπα ρυζόγαλο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μελάσα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μελάσα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 κούπα γάλα, 2 φρυγανιές, 1 ακτινίδιο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μελάσα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο
Βραδινό	2 αυγά βραστά, 30 γρ. κατίκι, σαλάτα, 1 φέτα ψωμί	1 τoστ, 2 φέτες τυρί, 20 γρ. αβοκάντο, σαλάτα	Στραπατσάδα: 2 αυγά, 2 ασπράδια, 60 γρ. ανθότυρο, ντομάτα, 2 φέτες ψωμί	Σαλάτα, 60 γρ. κοτόπουλο, 60 γρ. ανθότυρο, ½ κούπα καλαμπόκι, 60 γρ. παξιμάδι	1 αλάδωτη πίτα, 1 σουβλάκι κοτόπουλο, μουστάρδα, λαχανικά	Σαλάτα, 90 γρ. κοτόπουλο, 30 γρ. τυρί τριμμένο, ½ κούπα καλαμπόκι, 1 φέτα ψωμί	1 γιαούρτι, 1 κούπα ρύζι, 2 φέτες γαλοπούλα, λαχανικά, ½ κούπα καλαμπόκι
Προ ύπνου	1 φρυγανιά, 1 φέτα τυρί	1 κούπα γάλα, 1 φρυγανιά	1 γιαούρτι, 1 φρυγανιά	1 φρυγανιά, 1 φέτα τυρί	1 κούπα γάλα, 1 φρυγανιά	1 γιαούρτι, 1 φρυγανιά	1 κούπα γάλα, 1 φρυγανιά



Γερά Οστά

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ

Μία πρωτοβουλία

AMGEN®

Με την υποστήριξη

