

Ενδεικτικό διαιτολόγιο για γυναίκες (~1600kcal)

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου: 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 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές, 20 γρ. αβοκάντο, 1 φέτα τυρί	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές, 30 γρ. τυρί κρέμα light, 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές, 2 κ.σ. cottage cheese, 2 μανταρίνια	Κρέμα βρώμης, 1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα, 3 κ.σ. βρώμη, κανέλα, μέλι, ½ μπανάνα ή ½ μήλο	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές, 1 φέτα τυρί, ντομάτα	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα, 1 κούπα δημητριακά ολικής, 1 κ.σ. μελάσα	2 φρυγανιές, 2 κ.γ. ταχίνι, 1 ακτινίδιο
Ενδιάμεσο γεύμα	1 φρούτο εποχής, 1 κ.σ. ταχίνι, 1 φρυγανιά	3 κάστανα, 10 αμύγδαλα	½ κούπα φυσικό χυμό, 10 αμύγδαλα	3 ξ. σύκα, 1 κ.σ. ταχίνι	3 δαμάσκηνα, 10 αμύγδαλα	½ κούπα φυσικό χυμό, 10 αμύγδαλα	3 κάστανα, 10 αμύγδαλα
Μεσημεριανό	180 γρ. σαρδέλες ψητές, 1 κούπα ρύζι, σαλάτα	120 γρ. κοτόπουλο ψητό, 1 ½ κούπα κριθάρaki, σαλάτα	1 κούπα αρακά, 30 γρ. φέτα, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα	180 γρ. ψάρι ψητό, 1 κούπα πατάτες βραστές, σαλάτα	1 κούπα γίγαντες, 30 γρ. κατίκι, 1 φέτα ψωμί	1 ½ κούπα κοτόσουπα, 90 γρ. βραστό κοτόπουλο, σαλάτα, 1 φρυγανιά	120 γρ μοσχάρι γιουβέτσι, 1 ½ κούπα χυλοπίτες, σαλάτα
Απογευματινό	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα, ½ μπανάνα, 2 κ.σ. βρώμη, 1 κ.γ. μέλι	1 γιαούρτι, 3 δαμάσκηνα, κανέλα	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μέλι, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι, 2 ξ. σύκα, 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μελάσα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μαρμελάδα	1 γιαούρτι, ½ ψητό μήλο
Βραδινό	1 αυγό βραστό, 30 γρ. κατίκι, σαλάτα, 30 γρ. παξιμαδί ή ψωμί	1 κούπα κριθάρaki, 60 γρ. κοτόπουλο, 30 γρ. κατίκι, σαλάτα	150 γρ. κοτόπουλο σουβλάκι, ½ πίτα αλάδωτη	Ατομική πίτσα: 1 πίτα, σάλτσα ντομάτα, 2 φέτες τυρί, λαχανικά, σαλάτα	Ομελέτα με 2 αυγά, 1 φέτα τυρί, λαχανικά, σαλάτα, 1 φέτα ψωμί	Σαλάτα, 60 γρ. κοτόπουλο, 30 γρ. τυρί τριμμένο, ½ κούπα καλαμπόκι, 1 φρυγανιά	Σαλάτα, ½ κούπα καλαμπόκι, ½ κούπα cottage cheese, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα ψωμί
Προ ύπνου	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%



Γερά Οστά

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ

Μία πρωτοβουλία

AMGEN®

Με την υποστήριξη



Ενδεικτικό διαιτολόγιο για γυναίκες (~1600kcal)

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 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές, 20 γρ. αβοκάντο, 1 φέτα τυρί	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές, 30 γρ. τυρί κρέμα light, 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές, 2 κ.σ. cottage cheese, 2 μανταρίνια	Κρέμα βρώμης, 1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα, 3 κ.σ. βρώμη, κανέλα, μέλι, ½ μπανάνα ή ½ μήλο	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές, 1 φέτα τυρί, ντομάτα	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα, 3 κ.σ. βρώμη, 1 κ.σ. μελάσα	2 φρυγανιές, 2 κ.γ. ταχίνι, 1 κ.σ. πετιμέζι
Ενδιάμεσο γεύμα	1 φρούτο εποχής, 1 κ.σ. ταχίνι	3 κάστανα, 10 αμύγδαλα	½ κούπα φυσικό χυμό, 10 αμύγδαλα	1 φρούτο εποχής, 1 κ.σ. ταχίνι	3 δαμάσκηνα, 10 αμύγδαλα	½ κούπα φυσικό χυμό, 10 αμύγδαλα	3 κάστανα, 10 αμύγδαλα
Μεσημεριανό	150 γρ. γαύρο ψητό ριγανότο, 1 κούπα πατατοσαλάτα, σαλάτα	1 ½ κούπα μακαρόνια, 5 κ.σ. κιμά, σαλάτα	1 ½ κούπα σπανακόρυζο, ½ κούπα cottage cheese, 1 φέτα ψωμί, 1 αυγό βραστό	120 γρ. κοτόπουλο ψητό, 180 γρ. πατάτες φούρνου, σαλάτα	1 ½ κούπα ρεβίθια σούπα, 30 γρ. ανθότυρο, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα	2 κούπες σούπα, 120 γρ. γιουβαρλάκια, σαλάτα	120 γρ. μοσχάρι κοκκινιστό, 1 κούπα ρύζι, σαλάτα
Απογευματινό	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα, ½ μπανάνα	1 γιαούρτι, 1 φρούτο, κανέλα	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μέλι, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. σταφίδες, 1κ.γ. μέλι, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μελάσα, 1 κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι, 1 κ.σ. μαρμελάδα	1 γιαούρτι, ½ ψητό μήλο
Βραδινό	1 τوست με 1 κ.σ. κατίκι, 1 αυγό, λαχανικά	Σαλάτα, 120 γρ. τόνο νερού, ½ κούπα καλαμπόκι, 3 φρυγανιές	Στραπατσάδα: 2 αυγά, 60 γρ. ανθότυρο, ντομάτα, 1 φέτα ψωμί	Σαλάτα, 60 γρ. κοτόπουλο, 30 γρ. ανθότυρο, ½ κούπα καλαμπόκι, 30 γρ. παξιμάδι	1 αλάδωτη πίτα, 1 σουβλάκι κοτόπουλο, μουςτάρδα, λαχανικά	Σαλάτα, 30 γρ. τυρί τριμμένο, 3 φέτες γαλοπούλα, ½ κούπα καλαμπόκι, 1 φέτα ψωμί	1 γιαούρτι, 1 κούπα ρύζι, 2 φέτες γαλοπούλα, λαχανικά, 2 κ.σ. καλαμπόκι
Προ ύπνου	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%	1 κούπα γάλα ή φυτικό ρόφημα ή 1 γιαούρτι 2%



Γερά Οστά

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ

Μία πρωτοβουλία

AMGEN®

Με την υποστήριξη

