



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

Η ενέργεια αυτού του διαιτολογίου προέρχεται κατά 20% από τις πρωτεΐνες, κατά 55% από τους υδατάνθρακες και κατά 25% από το λίπος.

Η ποσότητα των πρωτεϊνών του διαιτολογίου είναι 64 γρ., των υδατανθράκων 174 γρ. και των λιπών 35 γρ.

Οι υπολογισμοί αυτοί έγιναν με τη μέθοδο των ισοδυνάμων των τροφίμων.

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ
ΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

1.300

ΠΡΩΙΝΟ

- 1 μπολάκι ρυζόγαλο

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 ποτήρι φυσικό χυμό

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1 μερίδα πατατοσαλάτα με όλα της τα υλικά (κρεμμύδι, μαϊντανό, λεμόνι), χωρίς όμως λάδι
- 1 φέτα ψωμί

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 μέτριο φρούτο

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 1 ατομική πολυσαλάτα εποχής χωρίς λάδι
- 120 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό
- 2 κουταλάκια μαγιονέζα
- 1 φέτα ψωμί

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

- 2 φρυγανιές

Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να χρησιμοποιηθεί 1 μόνο κουταλάκι ελαιόλαδο.

ΤΡΙΤΗ

1.300
ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ
ΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

ΠΡΩΙΝΟ

- 1 ποτήρι γάλα πλήρες
- 2 κρίσιπς

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 μέτριο φρούτο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1/2 μερίδα κοτόπουλο ψητό, χωρίς πέτσα, με πατάτες φούρνου, μαγειρεμένα κανονικά με όλα τους τα υλικά, χωρίς όμως λάδι
- 1 φέτα ψωμί

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 μέτριο φρούτο

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 1 ατομική πολυσαλάτα εποχής χωρίς λάδι
- 1/2 μερίδα κοτόπουλο ψητό, χωρίς πέτσα, με πατάτες φούρνου, μαγειρεμένα κανονικά με όλα τους τα υλικά, χωρίς όμως λάδι
- ή
- 1/2 μερίδα μπιφτέκι ψητό ζυμωμένο χωρίς ψωμί
- 1 φλιτζάνι ρύζι νερόβραστο

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

- 1 ποτήρι φυσικό χυμό

Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας μπορούν να χρησιμοποιηθούν 3 μόνο κουταλάκια ελαιόλαδο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

1.300
ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ
ΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

ΠΡΩΙΝΟ

- 1 φλιτζάνι γάλα πλήρες
- 1 μέτριο φρούτο

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 4 κράκερ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1 μερίδα σπανακόρυζο μαγειρεμένο κανονικά με όλα του τα υλικά, χωρίς όμως λάδι
- 1 φέτα ψωμί

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 2 φρυγανιές
- 1 κουταλιά μαρμελάδα

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 1 φλιτζάνι τυρί τύπου κότατζ
- 2 κρίσιπς
- 1 μέτριο φρούτο

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

- 1 μέτριο φρούτο

Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας μπορούν να χρησιμοποιηθούν 3 μόνο κουταλάκια ελαιόλαδο.

ΠΕΜΠΤΗ

1.300
ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ
ΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

ΠΡΩΙΝΟ

- 1 τοστ κανονικά φτιαγμένο (τυρί, ζαμπόν, ντομάτα), χωρίς όμως βούτυρο

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 ποτήρι φρέσκο χυμό

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1 φλιτζάνι ρύζι νερόβραστο
- 1 φλιτζάνι ανάμεικτα λαχανικά νερόβραστα
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι πλήρες

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 ποτήρι φρέσκο χυμό

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 1/2 φλιτζάνι καλαμπόκι κονσέρβας
- 1/2 φλιτζάνι τόνο κονσέρβας νερού
- 1 φέτα ψωμί

Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας μπορούν να χρησιμοποιηθούν 2 μόνο κουταλάκια ελαιόλαδο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1.300
ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ
ΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

ΠΡΩΙΝΟ

- 1 φλιτζάνι γάλα πλήρες
- 1 αυγό
- 1 φέτα ψωμί

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 ποτήρι φυσικό χυμό

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1 ατομική πολυσαλάτα εποχής χωρίς λάδι
- 2 φλιτζάνια όσπρια κανονικά μαγειρεμένα με όλα τους τα υλικά, χωρίς όμως λάδι (1 φλιτζάνι καρπό συν 1 φλιτζάνι ζουμί)
- 2 φέτες (ροδέλες) ρέγκα ή 30 γρ. ζαμπόν

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 μέτριο φρούτο

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 2 φλιτζάνια όσπρια (όπως το μεσημεριανό)
- ή • 1/2 μερίδα μακαρόνια νερόβραστα με σάλτσα ντομάτα μαγειρεμένη κανονικά με όλα της τα υλικά, χωρίς όμως λάδι
- 1 φέτα ψωμί
- 60 γρ. φέτα

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

- 1 μέτριο φρούτο

Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί επιπλέον ελαιόλαδο.

ΣΑΒΒΑΤΟ**ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ
ΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ****1.300****ΠΡΩΙΝΟ**

- 1 ποτήρι φυσικό χυμό

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 3 φρυγανιές

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1 μερίδα μπριάμ κανονικά μαγειρεμένο με όλα του τα υλικά, χωρίς όμως λάδι
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι πλήρες
- 1 φέτα ψωμί

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 μέτριο φρούτο

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 120 γρ. κουνέλι (ή κοτόπουλο) τηγανητό χωρίς πέτσα
- 1 φέτα ψωμί
- 1 μέτριο φρούτο

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

- 3 φρυγανιές

Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί επιπλέον ελαιόλαδο.

ΚΥΡΙΑΚΗ**ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ
ΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ****1.300****ΠΡΩΙΝΟ**

- 1 μπολάκι κρέμα

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 μέτριο φρούτο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1 ατομική πολυσαλάτα εποχής χωρίς λάδι
- 120 γρ. μπριζόλα χοιρινή άπαχη
- 1 φέτα ψωμί

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 ποτήρι φυσικό χυμό

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 1 μερίδα πατατοσαλάτα με όλα της τα υλικά (κρεμμύδι, μαϊντανό, λεμόνι), χωρίς όμως λάδι
- 1 φέτα ψωμί

Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας μπορούν να χρησιμοποιηθούν 3 μόνο κουταλάκια ελαιόλαδο.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Το καλοκαίρι έρχεται και, αν τους χειμωνιάτικους μήνες πήρατε μερικά κιλά ή αν έχετε ένα πρόβλημα παχυσαρκίας που αφήσατε να χρονίσει, τώρα είναι η κατάλληλη εποχή να αρχίσετε δίαιτα, για να είστε έτοιμοι να χαρείτε ξένοιαστοι τον ήλιο και τη θάλασσα, αλλά -ίσως και το πιο σημαντικό- για να νιώσετε ξανά ανάλαφροι και υγιείς. Το βιβλίο **«Αδυνατίστε με τη δίαιτα που σας ταιριάζει»** είναι ένας πολύτιμος οδηγός, που -όποια στιγμή το αποφασίσετε- θα σας βοηθήσει να βάλετε σε εφαρμογή το σχέδιό σας.

Από τις 20 δίαιτες που περιλαμβάνει, έχετε τη δυνατότητα να διαλέξετε εκείνη ή εκείνες που ταιριάζουν περισσότερο στις διατροφικές σας προτιμήσεις και στα προσωπικά σας δεδομένα. **Είναι όλες πλήρεις και ισορροπημένες και μπορείτε να τις ακολουθήσετε χωρίς αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία σας**, για όσο χρονικό διάστημα χρειαστεί, μέχρι να επιτευχθεί η επιθυμητή απώλεια βάρους. (Όσοι πάσχουν από κάποια ασθένεια, πριν ακολουθήσουν μία από τις δίαιτες, πρέπει απαραίτητα να επικοινωνήσουν με το γιατρό τους.) Οι δίαιτες αυτές είναι «ευέλικτες». Μπορείτε δηλαδή να εναλλάσσετε το διαιτολόγιο κάποιας συγκεκριμένης ημέρας ή εβδομάδας με μίαν άλλη, εφόσον αυτό σας διευκολύνει στο πρόγραμμά σας ή το προτιμάτε για λόγους

ποικιλίας, φτάνει πάντα να διαλέγετε κάποια από τις 5 δίαιτες που παρέχουν ίδια ενέργεια (π.χ., 1.500 θερμίδες).

Οι συμβουλές που ακολουθούν θα σας βοηθήσουν να διαλέξετε την καταλληλότερη δίαιτα για την περίπτωσή σας.

Δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι το πρόβλημα των περιττών κιλών λύνεται πιο γρήγορα και δραστικά αν συνδυάσετε τη δίαιτα με άσκηση. Αν ακολουθήσετε αυτή τη συμβουλή, είναι σίγουρο ότι από τις πρώτες κιόλας μέρες θα νιώσετε τη διαφορά!

ΠΟΣΑ ΚΙΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΣΩ

Οι επιθυμίες μας μερικές φορές είναι υπερβολικές, και έτσι συχνά ο αριθμός των κιλών που θέλουμε να χάσουμε δεν έχει καμία σχέση με αυτά που πρέπει να χάσουμε. Γι' αυτό, **πριν αρχίσετε τη δίαιτα, πρέπει να βρείτε ποιο είναι το ιδανικό σας βάρος**. Πρώτα πρέπει να προσδιορίσετε το Δείκτη Μάζας του Σώματός σας, διαιρώντας το βάρος σας με το τετράγωνο του ύψους. Δηλαδή:

$$\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{Βάρος (σε κιλά)}}{\text{Ύψος}^2 \text{ (σε μέτρα)}}$$

Αν ο ΔΜΣ κυμαίνεται μεταξύ του 19 και του 24,9, το βάρος σας είναι φυσιολογικό, ενώ, αν είναι μεγαλύτερος από 25, έχετε περιττά κιλά. (Τις τιμές του ΔΜΣ δεν θα πρέπει να τις πάρουν σοβαρά υπόψη τους όσοι δεν έχουν ακόμη ενηλικιωθεί, όσοι έχουν αυξημένη μυϊκή μάζα -όπως είναι οι αθλητές, οι

χειρώναντες κτλ.- και όσοι έχουν αυξημένο βάρος εξαιτίας παθολογικών καταστάσεων, όπως, π.χ., οιδήματα.)

Αφού προσδιορίσετε το ΔΜΣ, θα πρέπει να κάνετε τους παρακάτω υπολογισμούς για να βρείτε το ιδανικό σας βάρος:

• **Η πιο χαμηλή τιμή**

$$\text{του ιδανικού βάρους} = 19 \times (\text{ύψος σε μέτρα})^2$$

• **Η πιο υψηλή τιμή**

$$\text{του ιδανικού βάρους} = 24,9 \times (\text{ύψος σε μέτρα})^2$$

Οι δύο αυτές τιμές που θα βρείτε σας δίνουν το πλαίσιο μέσα στο οποίο πρέπει να βρίσκεται το βάρος σας για να είναι, όπως λέμε, ιδανικό.

ΠΟΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ

Η διαίτα που θα ακολουθήσετε εξαρτάται από τη σοβαρότητα του προβλήματος που έχετε καθώς και από το φύλο σας. Όλοι πλέον γνωρίζουν ότι, όσο πιο αργά και σταθερά χάνεται το επιπλέον βάρος, τόσο περισσότερο διαρκεί το αποτέλεσμα.

Οι γυναίκες: Ξεκινήστε με το διαιτολόγιο των 1.600 θερμίδων (δηλαδή ακολουθήστε κάποια/ες από τις 5 δίαιτες των 1.500 θερμίδων, προσθέτοντας στο διαιτολόγιο της κάθε μέρας ένα από τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται στη λίστα των 100 θερμίδων, σελ. 12) και μειώστε σταδιακά την ενέργεια της διαίτας σας στις 1.500 θερμίδες, στις 1.400 και τέλος στις 1.300.

Οι άνδρες: Ξεκινήστε με ένα διαιτολόγιο των 2.000 θερμίδων (δηλαδή ένα από τα 5 διαιτολόγια των 1.900 θερμίδων, προσθέτοντας κάθε

μέρα ένα από τα τρόφιμα που περιλαμβάνεται στη λίστα των 100 θερμίδων, σελ. 12) και μειώστε σταδιακά την ενέργεια της διαίτας σας στις 1.900 θερμίδες, στις 1.800 και τέλος στις 1.700 θερμίδες.

Οι άνδρες -λόγω του μυϊκού τους ιστού- έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε ενέργεια από τις γυναίκες. Αν κάποιος είναι ιδιαίτερα παχύσαρκος, μπορεί να συνεχίζει να μειώνει την ενέργεια της διαίτας του και κάτω από τις 1.700 θερμίδες, αλλά καλά θα κάνει να σταματήσει στις 1.400, για να μπορεί να δραστηριοποιηθεί άφοβα.

ΣΕ ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΘΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΩ

Ο χρόνος εξαρτάται από το πόσα περιττά κιλά θέλετε να χάσετε. Υπολογίστε ότι είναι πολύ σωστό να χάνετε 1/2 με 1½ κιλό την εβδομάδα. Μην ξεχνάτε ότι θα υπάρξουν διαστήματα που, παρόλο ότι ακολουθείτε τη διαίτά σας, ο δείκτης της ζυγαριάς σας θα «κολλήσει». Τότε χρειάζεται να επιστρατεύσετε την υπομονή. Επιμείνετε στη διαίτά σας και είναι βέβαιο ότι θα πετύχετε το στόχο σας.

ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΠΕΤΥΧΩ

Για να επιτύχετε το σκοπό σας, να χάσετε δηλαδή βάρος, χρειάζεστε επιπλέον οργάνωση και προγραμματισμό. Μην περιμένετε να βρείτε αυτό που πρέπει να φάτε την τελευταία στιγμή. Οργανωθείτε, κάντε τα ψώνια σας για όλη την εβδομάδα και, αν δεν είστε στο σπίτι, ετοιμάστε το φαγητό της επόμενης μέρας από την προηγούμενη, για να το πάρετε μαζί σας.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕΤΑ

Σε πολλούς ανθρώπους φαίνεται εύκολο να χάσουν βάρος, αλλά πολύ δύσκολο να το διατηρήσουν. Οι συγκεκριμένες δίαιτες δεν θα πρέπει να σας προβληματίζουν για το τι θα κάνετε μετά ώστε να μείνετε σταθεροί στο νέο σας βάρος. Μπορείτε να καταναλώνετε ποικιλία ποιοτικών τροφίμων με μέτρο, και δεν θα πάρετε κιλά. **Καλό είναι να ζυγίζετε μία φορά την εβδομάδα**, για να παρακολουθείτε το βάρος σας. Αν παρατηρήσετε ότι αυτό έχει αυξηθεί κατά 2 κιλά, θα πρέπει να κάνετε κάτι για να επανέλθετε στην προηγούμενη κατάσταση. Φυσικά, αυτό που θα πρέπει να κάνετε είναι να ελαττώσετε λίγο το φαγητό σας και όχι να κάνετε πάλι δίαιτα. Μόλις τα 2 επιπλέον κιλά χαθούν, θα πρέπει να έχετε και πάλι στο νου σας το μέτρο, γιατί τα «σκαμπανεβάσματα» του βάρους -αν μη τι άλλο- κουράζουν σίγουρα την καρδιά.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας περιλαμβάνονται 4 βασικές δίαιτες: 1.300, 1.500, 1.700 και 1.900 θερμίδων. Η κάθε βασική δίαιτα χωρίζεται σε πέντε εβδομαδιαία διαιτολόγια: **α)** Ποικιλίας τροφίμων. **β)** Με έμφαση στα φρούτα. **γ)** Με έμφαση στα ζυμαρικά και τις πατάτες. **δ)** Με έμφαση στα κρεατικά, το ψάρι, το τυρί και το αυγό και **ε)** Διαιτολόγιο μονάδων.

Τα τέσσερα πρώτα εβδομαδιαία διαιτολόγια μπορεί να τα ακολουθήσει κάποιος που έχει τη δυνατότητα να μαγειρεύει μόνος του

ή να βρίσκει εύκολα τα γεύματα που περιέχονται σ' αυτά.

Το διαιτολόγιο των μονάδων ακολουθεί μια διαφορετική λογική. Κάθε ημέρα μπορείτε να καταναλώνετε συγκεκριμένες μονάδες από κάθε ομάδα τροφίμων (γαλακτοκομικά, σαλάτες, φρούτα κτλ.) τα οποία αναφέρονται στον εβδομαδιαίο πίνακα που συνοδεύει τη δίαιτα. Διαβάζοντας τη λίστα των τροφίμων που αναφέρονται κατά ομάδες και τα οποία ισοδυναμούν με μία μονάδα του συγκεκριμένου τροφίμου (π.χ., 1 μονάδα γαλακτοκομικών = με ένα φλιτζάνι πλήρες γάλα = με 240 γρ. πλήρες γιαούρτι = με 1/2 φλιτζάνι εβαπορέ), **μπορείτε να συνθέσετε μόνοι σας το διαιτολόγιο της ημέρας.**

Μεταξύ των διαιτολογίων δεν υπάρχουν στεγανά. **Δηλαδή, αν κάποιος ξεκινήσει τη δίαιτά του με το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο που δίνει έμφαση στα φρούτα, μπορεί την επόμενη μέρα να εφαρμόσει το διαιτολόγιο με έμφαση στα κρεατικά, να συνεχίσει με το διαιτολόγιο των μονάδων κ.ο.κ., φτάνει να πρόκειται για διαιτολόγιο που παρέχει ίση ενέργεια (θερμίδες) με τα προηγούμενα.** Αυτό έγινε για να υπάρχει η δυνατότητα ελιγμών, μια που κανενός η ζωή δεν είναι σταθερή και αυστηρά προγραμματισμένη καθημερινά. Κάθε μέρα δίνονται 5-6 γεύματα, έτσι **ώστε να μην μένετε για πολλή ώρα νηστικοί και να πεινάτε. Τις ώρες των γευμάτων θα τις καθορίσετε μόνοι σας, ανάλογα με τις δραστηριότητές σας.** Καλό είναι ωστόσο να τηρείτε, όσο γίνεται, ένα συγκεκριμένο ωράριο φαγητού, για να μάθετε να πεινάτε τις ώρες που μπορείτε να φάτε.

ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ 100 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Ακολουθεί μία λίστα τροφίμων που δίνουν, με μικρή απόκλιση, ενέργεια 100 θερμίδων. Αν περιλάβετε οποιοδήποτε από αυτά στο βασικό διαιτολόγιο κάθε μέρας, τότε θα προκύψουν διαιτολόγια 1.400, 1.600, 1.800 και 2.000 θερμίδων. Με τον τρόπο αυτό καλύπτεται όλο το εύρος μεταξύ των 1.300 και των 2.000 θερμίδων. Δίαιτες με λιγότερη ενέργεια από 1.300 θερμίδες δεν θα πρέπει να ενδιαφέρουν κανέναν, γιατί δεν καλύπτουν τις ανάγκες ενός οργανισμού.

ΨΩΜΙ-ΚΡΑΚΕΡ

•1 φέτα ψωμί •1/2 ψωμάκι πολυτελείας για χάμπουργκερ •2 κρίσις •2 γεμιστά κρακεράκια με τυρί •1 κουταλιά κρουτόν •1 μικρό κουλούρι Θεσσαλονίκης •1 πίτα ψητή για σουβλάκι •2 φρυγανιές •3 ρολς με σκόρδο ή κρεμμύδι

ΔΙΑΦΟΡΑ

•1 αυγό •1 κουταλιά ταχίνι •1 κουταλιά τόνο κονσέρβας λαδιού •1 κουταλιά φιστικοβούτυρο •1 μεγάλο φρούτο •1 μικρή πατάτα ψητή ή βραστή •1 συκωτάκι κοτόπουλου ψητό •1 φέτα ζαμπόν •1 χούφτα ηλιόσπορους ή κολοκυθόσπορους •2 κουταλάκια ελαιόλαδο •2 κουταλάκια μαγιονέζα •2 κουταλιές γάλα εβαπορέ •2 κουταλιές κρέμα γάλακτος •2 κουταλιές μαρμελάδα •2 κουταλιές τόνο κονσέρβας νερού •2 κουταλιές τυρί σε κρέμα •2 φέτες μπέικον •2 φετούλες σαλάμι •3 σύκα •4 καρύδια •4 κράκερ •4 χουρμάδες •6 δαμάσκηνα

•12 αμύγδαλα •20 φιστίκια •30 γρ. κορν μπιφ •30 γρ. λουκάνικο •40 γρ. φέτα

ΠΟΤΑ

•1 ποτήρι αναψυκτικό •1 ποτήρι χυμό •1 καφές καπουτσίνο από έτοιμο μείγμα σε σκόνη •1 ποτηράκι κρασί •1 δόση βότκα ή τζιν ή ούισκι ή ρούμι •1 δόση κονιάκ •1 δόση λικέρ

ΓΛΥΚΑ

•1 μπισκότο •1 αμυγδαλωτό •1 γεμιστό λουκούμι •1 γλειφιτζούρι •1 γλυκό του κουταλιού •1 μικρή δίπλα •1 μικρό λουκουμά •1 μπάλα γρανίτα παγωτό •1 μπολάκι ζελέ •1 σοκολατάκι σκέτο •1 φρουί γλασέ •25 γρ. παστέλι •2 λουκούμια μπουκιές •4 καραμέλες σκέτες

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ

•1 ατομική πολυσαλάτα = 3 φλιτζάνια περίπου νωπά ή 1½ φλιτζάνι βραστά λαχανικά.
•Ατομική πολυσαλάτα εποχής = διάφορα λαχανικά εποχής.
•1 φλιτζάνι = φλιτζάνι τσαγιού.
•1 φέτα ψωμί = 1 φέτα στο μέγεθος του ψωμιού του τοστ, δηλαδή 30 γρ.
•1 κεσεδάκι γιαούρτι = 240 γρ.
•Γάλα ή γιαούρτι πλήρες = με 3,8% λιπαρά.
•1 μερίδα = μερίδα εστιατορίου και όχι σπιτική.
•(...)γραμμάρια κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο = καθαρό βάρος χωρίς κόκαλο, ζυγισμένο, αφού μαγειρευτεί με τον τρόπο που αναφέρεται στο διαιτολόγιο.

- «Μαγειρεμένο κανονικά» = όπως μας σερβίρεται στο εστιατόριο, δηλαδή με όλα τα υλικά της κλασικής συνταγής συν ελαιόλαδο, αλλά με μέτρο. Το λάδι μπαίνει επίσης με μέτρο στις σαλάτες όπου δεν αναφέρεται η ποσότητα του λαδιού, π.χ. πολυσαλάτα εποχής (2 κουταλιές περίπου).
- **1 ποτήρι χυμό** = ένα ποτήρι του νερού.

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΦΡΟΥΤΑ

Το ένα μέτριο φρούτο ισοδυναμεί με κάποιο από τα παρακάτω, ενώ το ένα μεγάλο φρούτο με τη διπλάσια ποσότητα.

- **1 μεγάλο ακτινίδιο** • **1/3 φλιτζ. ανανά κονσέρβας** • **3/4 φλιτζ. ανανά φρέσκο** • **1 μικρό αχλάδι** • **3/4 φλιτζ. βατόμουρα, μούρα** • **4 μεσαία βερίκοκα** • **1/2 γκρέιπ φρουτ μεσαίου μεγέθους** • **2 δαμάσκηνα φρέσκα διαμέτρου 5 εκατοστών** • **1 1/4 φλιτζ. καρπούζι** • **12 κεράσια μεγάλα** • **1/2 μικρό μάνγκο** • **3/4 φλιτζ. μανταρίνι** • **1 μήλο διαμέτρου 5 εκατοστών** • **1/2 μπανάνα μήκους 22 εκατοστών** • **1 νεκταρίνι διαμέτρου 6 εκατοστών** • **1 φλιτζ. παπάγια** • **1 φλιτζ. πεπόνι σε κύβους** • **1/3 ενός μικρού πεπονιού** • **1 πορτοκάλι διαμέτρου 6 εκατοστών** • **1 ροδάκινο διαμέτρου 7 εκατοστών** • **1/2 μέτριο ρόδι** • **15 μικρές ρώγες σταφύλια** • **2 σύκα διαμέτρου 5 εκατοστών** • **1 1/4 φλιτζ. φράουλες**

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ

- **7 μισά βερίκοκα** • **3 μεσαία δαμάσκηνα** • **4 ροδέλες μήλα** • **2 κουταλιές σταφίδες** • **1 1/2 σύκο** • **2 1/2 μεσαίοι χουρμάδες**

ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ

- **1/2 φλιτζάνι μήλου, πορτοκαλιού, γκρέιπφρουτ, ανανά** • **1/3 φλιτζανιού σταφυλιού, δαμάσκηνου**

ΤΙ ΑΛΛΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ

Μία απορία που μπορεί να σας δημιουργηθεί είναι σε σχέση με τον καφέ και τα αναψυκτικά τύπου λάιτ.

ΚΑΦΕΣ: Ο καφές που πίνετε δεν έχει θερμίδες. Αποκτά όμως ενέργεια με τη ζάχαρη και το γάλα. Να θυμάστε ότι 1 κουταλάκι ζάχαρη δίνει 20 θερμίδες ενέργεια, ενώ 1 κουταλιά γάλα εβαπορέ 50 θερμίδες. Μην υπερβαίνετε τους 2 καφέδες την ημέρα, γιατί η καφεΐνη του καφέ προκαλεί υπερδιέγερση. Η ένταση και το άγχος είναι δύο παράγοντες που δεν βοηθούν στο να εφαρμόσει κάποιος το πρόγραμμά του με ακρίβεια.

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΛΑΪΤ: Αν νιώθετε έντονη την ανάγκη για γλυκό, είναι προτιμότερο να διαλέξετε ένα γλυκό από τη λίστα τροφίμων των 100 θερμίδων παρά να καταφύγετε στα λάιτ αναψυκτικά, τα οποία περιέχουν τεχνητά γλυκαντικά και είναι βιομηχανοποιημένα προϊόντα χαμηλής θρεπτικής αξίας.