

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Γαλακτοκομικά

2 μικρομερίδες

Ελαιόλαδο

ως το κύριο πρόσθετο λιπαρό

Κρασί με μέτρο

Φρούτα

3 μικρομερίδες

Λαχανικά

(συμπεριλαμβάνει άγρια χόρτα)

6 μικρομερίδες

**Αδρά επεξεργασμένα
δημητριακά και παράγωγα**

(ψωμί & ζυμαρικά ολικής
αλέσεως, μαύρο ρύζι κ.λ.π.)

8 μικρομερίδες



femina

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

Γλυκά

Αυγά

Πατάτες

Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί

Πουλερικά

Ψάρι

3 μικρομερίδες

3 μικρομερίδες

3 μικρομερίδες

3 μικρομερίδες

4 μικρομερίδες

5-6 μικρομερίδες

ΜΗΝΙΑΙΑ

Κόκκινο κρέας

8 μικρομερίδες

Επίσης:

- πίνετε πολύ νερό
- αποφύγετε το αλάτι και τα μυρωδικά (π.χ. ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι κ.λ.π.)

Συστηματική φυσική άσκηση