

FIT PARADE PROJECTS

ΠΩΣ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ

ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΕΙΝΑΤΕ

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ

- Τρώτε **300-400 θερμίδες**
- Να περιέχει τουλάχιστον **10-30 γρ.** (ανάλογα το προφίλ σας) από πρωτεΐνη, καθώς επίσης και υγιεινό λίπος ή ίνες
- Επιλέξτε προϊόντα ολικής αντι για επεξεργασμένα

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΣΝΑΚ

- Τρώτε **100-200 θερμίδες** με διαφορά 3 ωρών μεταξύ των γευμάτων
- Να περιέχει τουλάχιστον **4 γρ.** (ανάλογα το προφίλ σας) από, υγιεινό λίπος ή ίνες και **20-30 γρ.** πρωτεΐνη
- Επιλέξτε προϊόντα ολικής αντι για επεξεργασμένα

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΓΕΥΜΑ

- Τρώτε **400-500 θερμίδες**
- Να περιέχει τουλάχιστον **το 50%** από λαχανικά, **30%** πρωτεΐνη και **20%** λίπος
- Επιλέξτε προϊόντα ολικής αντι για επεξεργασμένα
- Περιλάβετε το λιγότερο **5 γρ.** ίνες

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΔΕΙΠΝΟ

- Τρώτε **400-500 θερμίδες**
- Να περιέχει τουλάχιστον **το 50%** από μη αμυλώδη λαχανικά, **το 25%** από πρωτεΐνη και **το 20%** από όσπρια ή προϊόντα ολικής αντι για επεξεργασμένα (**προαιρετικά**)

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΚΕΡΑΣΜΑ

- Μπορείτε να περιλάβετε ακόμα και ένα τη μέρα, αλλά **όχι πάνω από 200 θερμίδες**
- Προτιμήστε αν είναι δυνατόν με γλυκαντικά ή κάτω από 15% περιεκτικότητα σε ζάχαρη

5

Υγιεινές επιλογές ΠΡΩΙΝΟΥ

Οι επιλογές παρακάτω, περιέχουν λιγότερο από 400 θερμίδες, το λιγότερο 10-15 γρ. πρωτεΐνη, υγιεινά λίπη, ίνες, προϊόντα ολικής

ΠΡΩΙΝΟ Νο 1



½ φλυτζ.
βρώμη



1
μπανάνα



½ φλυτζ.
Γάλα
αμυγδαλού
άγλυκο



2 κουτ.
φυστ/τυρο

**Συνδυάστε όλα μαζί για 2 λεπτά και ψήστε τα στα
μικροκύματα**

ΠΡΩΙΝΟ Νο 2



γιαούρτι



1 κουτ.
λιναρόσπορο



1 κουτ.
λιωμένη
καρύδα



½ φλυτζ.
φράουλες

Αναμίξτε τα όλα μαζί

ΠΡΩΙΝΟ Νο 3



2 φέτες
ψωμί
ολικής



Μισό
αβοκάντο
λιωμένο



1 ντοματούλα
σε φέτες



Βασιλικό
και
κόλιανδρο
για γεύση

Φτιάξτε τoστ με τα υλικά

ΠΡΩΙΝΟ Νο 4



2 αυγά



1 φλυτζ.
σπανάκι



½ φλυτζ.
Τεμαχισμένες
ντομάτες



1 κουτ.
λάδι



½ φρούτο

**Ζεστάνετε το λάδι και μαράνετε τα λαχανικά.
Προσθέστε τα αυγά, ανακατεύοντας**

ΠΡΩΙΝΟ Νο 5



1 χούφτα
σπανάκι



1
μπανάνα



1/3
αβοκάντο



μισό φλυτζ. Άγλυκο
γάλα αμυγδαλού



Μισό
κεσέ
γιαούρτι

Βάλτε τα στο μπλέντερ και φτιάξτε ένα smoothie



VEGETARIAN



VEGAN



DAIRY FREE



GLUTEN FREE

5

Υγιεινές επιλογές για ΣΝΑΚ

Οι επιλογές παρακάτω, περιέχουν λιγότερο από 200 θερμίδες, το λιγότερο 10 γρ. πρωτεΐνη, και 4 γρ. υγιεινά λίπη, ίνες, προϊόντα ολικής

ΣΝΑΚ No 1



2 κουτ.
αμύγδαλα

+



½ φρούτο

ΣΝΑΚ No 2



1 μπανάνα
σε φέτες

+



1 κουτ.
βούτυρο
αμυγδάλου

+



1 κουτ. άγλυκη
τριμμένη
καρύδα

Βάλτε τα στη μπανα το βούτυρο και πασπαλίστε με την καρύδα

ΣΝΑΚ No 3



4 κουτ.
χούμους

+



½ φλυτζ.
καρότα

ΣΝΑΚ No 4



½ φλυτζ. Έτοιμα
ρεβύθια

OR



½ φλυτζ. φασολάκια

ΣΝΑΚ No 5



3 φλυτζ. Ποπ κορν
μικροκυμάτων

Βάλτε ¼ του φλυτζανιού ωμό ποπ κορν σε μια μικρή χαρτοσακούλα χωρίς λάδι και ψήστε το στα μικροκύματα για 2 λεπτά



VEGETARIAN



VEGAN



DAIRY FREE



GLUTEN FREE

5

Υγιεινές επιλογές για ΓΕΥΜΑ

Οι επιλογές παρακάτω, περιέχουν λιγότερο από 500 θερμίδες, το λιγότερο 20 γρ. πρωτεΐνη, και 5 γρ. υγιεινά λίπη, ίνες, προϊόντα ολικής

ΓΕΥΜΑ Νο 1



Βάλτε τα υλικά στις πίτες και απολαύστε

ΓΕΥΜΑ Νο 2



Συνδυάστε τα όλα μαζί σε ένα μπωλ

ΓΕΥΜΑ Νο 3



Βάλτε τα υλικά αναμεμιγμένα μέσα στο αβοκάντο και σερβίρετε με τη σούπα

ΓΕΥΜΑ Νο 4



Βάλτε τα υλικά στο ψωμί

ΓΕΥΜΑ Νο 5



Ανακατέψτε το λεμόνι με το λάδι. Βάλτε τα υλικά στο λάχανο και ρίξτε το ντρέσινγκ επάνω



VEGETARIAN



VEGAN



DAIRY FREE



GLUTEN FREE

5

Υγιεινές επιλογές για ΔΕΙΠΝΟ

Οι επιλογές παρακάτω, περιέχουν λιγότερο από 500 θερμίδες, 50% λαχανικά, 25% πρωτεΐνη, και 20% ολικής ή όσπρια

ΒΡΑΔΥΝΟ Νο 1



3-4 φύλλα
μαρούλι

+



¼ φλυτζ.
Μαγειρ. κινόα

+



Μισό
αβοκάντο



1/3 φλυτζ. Μαύρα
φασόλια

+



¼ φλυτζ. σάλτσα

Βάλτε τα υλικά επάνω στα φύλλα μαρουλιού

ΒΡΑΔΥΝΟ Νο 2



120 γρ.
σολομό

+



10
σπαράγγια

+



¼
τεμαχισμ.
κρεμμύδι



2 κουτ.
χυμό
λεμόνι



½ γλυκοπατάτα
ψημ.

+



2 φλυτζ. Πράσινα
λαχανικά

+



1 κουτ. λάδι

Βάλτε το ψάρι σε χαρτί ψησίματος και ρίχτε τα υλικά εκτός των λαχανικά. Τυλίξτε το και ψήστε το για 25 λεπτά. Ρίξτε το λαδολέμονο και βάλτε τα στα λαχανικά

ΒΡΑΔΥΝΟ Νο 3



120 γρ. κιμάς
κοτόπ.

+



1 πιπεριά
τεμαχ.

+



1 φλυτζ. λάχανο



½ κρεμμύδι

+



½ φλυτζ.
ρεβύθια

+



Μισή
κουτ.
σκόρδο



1 κουτ. λάδι

Σωτάρете το κρεμμύδι και σκόρδο στο λάδι. Ρίξτε τον κιμά μέχρι να καφετίσει. Ρίξτε και όλα τα υπόλοιπα υλικά και μαγειρέψτε μέχρι να μαραθεί το λάχανο

ΒΡΑΔΥΝΟ Νο 4



1 άπαχο
μπιφτέκι

+



Μερικά φύλλα
μαρούλι

+



2 κουτ.
χούμους



2 φλυτζ.
σπανάκι

+



1 κουτ.
λάδι

Ψήστε το μπιφτέκι. Ζεστάνετε το λάδι σε τηγάνι και προσθέστε το σπανάκι μέχρι να μαραθεί. Αλείψτε στο χούμους στο μαρούλι, βάλτε το μπιφτέκι και τυλίξτε το, και σερβίρετε με το σπανάκι στο πλάι

ΒΡΑΔΥΝΟ Νο 5



1 στήθος
κοτόπουλο

+



1 κουτ.
λάδι

+



¼ φλυτζ.
Φασόλια
κονσέρβα



½ φλυτζ.
ντομάτες

+



Αλάτι, πιπέρι,
ρίγανη

+



1 κουτ. τριμμ.
σκόρδο

Αναμίξτε τα υλικά εκτός το κοτόπουλο σε ένα σκεύος φούρνου. Βάλτε το κοτόπουλο επάνω και αλείψτε το με το λάδι. Ψήστε το για 35 περίπου λεπτά



VEGETARIAN



VEGAN



DAIRY FREE



GLUTEN FREE

5

Υγιεινές επιλογές για ΚΕΡΑΣΜΑ

Οι επιλογές παρακάτω, περιέχουν λιγότερο από 200 θερμίδες, και λιγότερο από 15 γρ. ζάχαρη

ΚΕΡΑΣΜΑ Νο 1



1 μπανάνα

+



½ κουτ.
φυστικοβούτυρο

Αναμίξτε τα μαζί

ΚΕΡΑΣΜΑ Νο 2



30 γρ.
σοκολάτα

ΚΕΡΑΣΜΑ Νο 3



¼ φλυτζ. Επιδόρπιο
γιαουρτιού

+



1 φλυτζ.
φράουλες

ΚΕΡΑΣΜΑ Νο 4



1 κουτ.
άγλυκο γάλα
αμυγδάλου

+



½
αβοκάντο

+



1 κουτ.
κακάο



½ κουτ.
μέλι

+



15 γρ. λιωμένη
σοκολάτα
μαύρη

+



αλάτι

Αναμίξτε τα όλα μαζί σαν πουρέ

ΚΕΡΑΣΜΑ Νο 5



2 αμυγδαλωτά

ή...

ΑΛΚΟΟΛ



1 ποτήρι
κρασί

ή...



30 γρ λικέρ + σόδα

+



VEGETARIAN



VEGAN



DAIRY FREE



GLUTEN FREE