

## ΥΠΟΔΕΙΜΑΤΑ ΔΙΑΙΤΑΣ ΗΠΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

### ΔΙΑΙΤΑ 30γρ ΣΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

#### Πρωί

- 1 φλυτζ. γάλα πλήρες
- 4 κουταλ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 2 φέτες ψωμί από νισεστέ ή ταπιόκα
- 1 μήλο μικρό
- 4 κουταλ. μαρμελάδα ή μέλι
- 1 φλυτζ. τσάι
- 1 κουταλ. ζάχαρη

#### Πρόγευμα

- ½ φρούτο στο ζελέ
- 4 κουτ. σούπας ζελέ

#### Μεσημέρι

- 30γρ. κρέας άπαχο
- 2 κουταλ. λάδι για τη σαλάτα
- 3 κουταλ. μαργαρίνη ή βούτυρο για επάλειψη
- 1 φέτα συνηθισμένο ψωμί
- 2 φέτες ψωμί από νισεστέ ή ταπιόκα
- ½ φλυτζ. αγγούρι και ντομάτα
- 1 ροδάκινο μικρό
- 2 κουταλ. ζελέ

#### Βράδυ

- 30γρ. κοτόπουλο άπαχο
- 2 κουταλ. λάδι για σαλάτα
- 3 κουταλ. μαργαρίνη ή βούτυρο για επάλειψη
- 2 φέτες ψωμί από νισεντέ ή ταπιόκα
- ½ φλυτζ. μαρούλι και ντομάτα
- 1 αχλάδι μικρό
- 2 κουταλ. μαρμελάδα ή μέλι

#### Προ του ύπνου

- ½ φρούτο στο ζελέ
- 4 κουταλ.ζελέ

## **ΔΙΑΙΤΑ 40γρ. ΣΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ**

### **Πρωί**

- 1 φλυτζ. γάλα πλήρες
- 3 κουταλ βούτυρο ή μαργαρίνη
- 2 φέτες ψωμί από νισεντέ ή ταπιόκα
- 1 μήλο μικρό
- 2 κουταλ. μαρμελάδα ή μέλι
- 1 φλυτζ. τσάι
- 1 κουταλ. ζάχαρη

### **Πρόγευμα**

- ½ φρούτο στο ζελέ
- 4 κουταλ. σούπας ζελέ

### **Μεσημέρι**

- 60γρ. κρέας άπαχο
- 3 κουταλ. λάδι για τη σαλάτα
- 2 κουταλ. μαργαρίνη ή βούτυρο για επάλειψη
- 1 φέτα ψωμί
- 2 φέτες ψωμί από νισέντε ή ταπιόκα
- 1 φλυτζ. αγγούρι και ντομάτα
- 1 ροδάκινο μικρό
- 2 κουταλ. ζελέ

### **Βράδυ**

- 30γρ. κοτόπουλο άπαχο
- 2 κουταλ. λάδι για σαλάτα
- 3 κουταλ. μαργαρίνη ή βούτυρο για επάλειψη
- 1 φέτα ψωμί συνηθισμένο
- 2 φέτες ψωμί από νισεντέ ή ταπιόκα
- ½ φλυτζ. μαρούλι και ντομάτα
- 1 αχλάδι μικρό
- 2 κουταλ. μαρμελάδα ή μέλι

### **Προ του ύπνου**

- ½ φρούτο στο ζελέ
- 2 κουταλ. ζελέ

## **ΔΙΑΙΤΑ 50γρ. ΣΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ**

### **Πρωί**

- 1 φλυτζ. γάλα πλήρες
- 2 κουταλ.βούτυρο ή μαργαρίνη
- 1 φέτα ψωμί από νισεστέ ή ταπιόκα
- 1 μήλο μικρό
- 2 κουταλ. μαρμελάδα ή μέλι
- 1 φλυτζ. τσάι
- 1 κουταλ. ζάχαρη

### **Πρόγευμα**

- ½ φρούτο στο ζελέ
- 4 κουταλ. σούπας ζελέ

### **Μεσημέρι**

- 60γρ. κρέας άπαχο
- 3 κουταλ. λάδι για σαλάτα
- 2 κουταλ. μαργαρίνη ή βούτυρο για επάλειψη
- 1 φέτα ψωμί
- 2 φέτες ψωμί από νισεστέ ή ταπιόκα
- 1 ½ φλυτζ. αγγούρι και ντομάτα
- 1 ροδάκινο μικρό
- 2 κουταλ. ζελέ

### **Βράδυ**

- 60γρ. κοτόπουλο άπαχο
- 3 κουταλ. λάδι για σαλάτα
- 2 κουταλ. μαργαρίνη ή βούτυρο για επάλειψη
- 1 φέτα ψωμί
- 2 φέτες ψωμί από νισεστέ ή ταπιόκα
- 1 φλυτζ. μαρούλι και ντομάτα
- 1 αχλάδι μικρό
- 2 κουταλ. ζελέ

### **Προ του ύπνου**

- ½ φρούτο στο ζελέ
- 4 κουταλ. ζελέ

## **ΔΙΑΙΤΑ 70γρ. ΣΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ**

### **Πρωί**

- 1 φλυτζ. γάλα πλήρες
- 2 κουταλ. μαργαρίνη
- 1 φέτα ψωμί
- 1 μήλο μικρό
- 2 κουταλ. μαρμελάδα ή μέλι
- 1 φλυτζ. τσάι
- 1 κουταλ. ζάχαρη

### **Πρόγευμα**

- 2 κουταλ. μαργαρίνη
- 1 φέτα ψωμί
- 1 πορτοκάλι μικρό
- 4 κουταλ. ζελέ

### **Μεσημέρι**

- 90γρ. κρέας άπαχο
- 3 κουταλ. λάδι
- 2 φέτες ψωμί
- 1 φλυτζ. αγγούρι και ντομάτα
- 1 ροδάκινο μικρό
- 2 κουταλ. ζελέ

### **Βράδυ**

- 60γρ. κοτόπουλο άπαχο
- 3 κουταλ. λάδι
- 2 φέτες ψωμί
- 2 φέτες ψωμί από νισεστέ ή ταπιόκα
- 1 φλυτζ. μαρούλι και ντομάτα
- 1 αχλάδι μικρό
- 2 κουταλ. ζελέ

### **Προ του ύπνου**

- 1 φλυτζ. γάλα πλήρες
- ½ φλυτζ γκρέιπ - φρουτ.
- 2 κουταλ. ζελέ

## **ΔΙΑΙΤΑ 100γρ. ΣΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ**

### **Πρωί**

- 1 φλυτζ. γάλα πλήρες
- ¼ φλυτζ. μυζήθρα
- 2 κουταλ. μαργαρίνη
- 2 φέτες ψωμί
- 1 μήλο μικρό
- 1 φλυτζ. τσάι
- 1 κουταλ. Ζάχαρη

### **Πρόγευμα**

- 1 φλυτζ. γάλα πλήρες
- 2 κουταλ. μαργαρίνη
- 1 φέτα ψωμί
- 1 πορτοκάλι μικρό
- 2 κουταλ. ζελέ

### **Μεσημέρι**

- 90γρ. κρέας άπαχο
- 3 κουταλ. λάδι
- 2 φέτες ψωμί
- 1 φλυτζ. αγγούρι και ντομάτα
- ½ φλυτζ. χόρτα
- 1 ροδάκινο μικρό
- 2 κουταλ. ζελέ

### **Βράδυ**

- 90γρ. κοτόπουλο άπαχο
- 3 κουταλ. λάδι
- 2 φέτες ψωμί
- 1 φλυτζ. μαρούλι και ντομάτα
- 1 αχλάδι μικρό
- 2 κουτ. ζελέ

### **Προ του ύπνου**

- 1 φλυτζ. γάλα πύρες
- 1 φέτα ψωμί
- ½ φλυτζ. γκέιπ-φρουτ
- 2 κουτ. μαρμελάδα ή μέλι

## **ΔΙΑΙΤΑ 120γρ. ΣΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ**

### **Πρωί**

1 φλυτζ. γάλα πλήρες  
¼ φλυτζ. μυζήθρα  
2 κουταλ. μαργαρίνη  
2 φέτες ψωμί  
1 μήλο μικρό  
1 φλυτζ. τσάι  
1 κουταλ. ζάχαρη

### **Πρόγευμα**

1 φλυτζ. γάλα πλήρες  
60γρ. τυρί άπαχο  
2 κουταλ. μαργαρίνη  
1 φέτα ψωμί  
2 κουταλ. ζελέ

### **Μεσημέρι**

90γρ. κρέας άπαχο  
3 κουταλ. λάδι  
2 φέτες ψωμί  
1 πατάτα βραστή ή ψητή (μέτρια)  
1 φλυτζ. αγγούρι και ντομάτα  
1 ροδάκινο μικρό  
1 κουτ. ζελέ

### **Βράδυ**

90γρ. κοτόπουλο άπαχο  
3 κουταλ. λάδι  
2 φέτες ψωμί  
1 φλυτζ. μαρούλι και ντομάτα  
1 αχλάδι μικρό  
1 κουτ. ζελέ

### **Προ του ύπνου**

1 φλυτζ. γάλα πλήρες  
30γρ. τυρί άπαχο  
1 φέτα ψωμί  
½ φλυτζ. γκρέιπ – φρουτ  
2 κουτ. μαρμελάδα ή μέλι