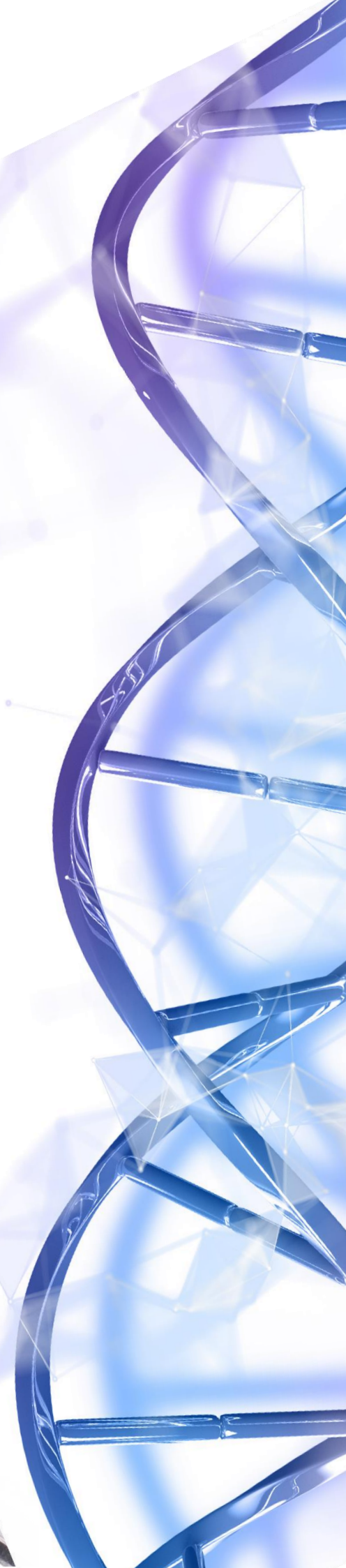


iDNA NutriGenetix

Εξατομικευμένο πλάνο διατροφής

Όνομα: Sample Test



Εξατομικευμένο πλάνο διατροφής

Έχοντας συνδυάσει το διατροφογενετικό σου προφίλ, τον προσωπικό σου στόχο, το ιστορικό σου και τις διατροφικές σου συνήθειες, προκύπτει το παρακάτω εξατομικευμένο διατροφικό πλάνο για εσένα που περιλαμβάνει εναλλακτικές επιλογές γευμάτων.

Όνομα: Sample Test

Διατροφή: 1100 θερμίδων

Διατροφικό σχήμα: Μεσογειακή διατροφή

Αποστροφές σε τρόφιμα: Φιστικοβούτυρο, Ταχίνι, Βρόμη, Καρύδια, Κάσιους, Πέρκα, Γαύρο, Αρνί



Πρωινό

- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 αυγό βραστό και 1 φέτα τυρί
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με 1 κ.σ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη και 1 πορτοκάλι μέτριο
- 1 φλ. φυσικός χυμός πορτοκάλι, 1 κουλούρι Θεσ/νίκης και 30g τυρί κρέμα



Δεκατιανό

1 μικρό πορτοκάλι και 6 φουντούκια ωμά ανάλατα



Μεσημεριανό

- 1,5 φλ. αρακάς λαδερός, 30g τυρί φέτα και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- 1,5 φλ. ζυμαρικά ολικής με 1 φλ. σπανάκι, 2 κ.σ. τυρί τριμμένο και σαλάτα αγγούρι-τομάτα με 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- 1 μερίδα κοτόσουπα (1 μέτρια πατάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 αυγό), 1 φέτα φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης
- 1 μερίδα φρικασέ με 1 τόφου καπνιστό, 1 φλ. φυλλώδη λαχανικά, μανιτάρια, 1/2 φλ. ρεβίθια και 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φιλέτο λαβράκι ψητό, 1 φλ. πουρέ πατάτας και 1 φλ. χόρτα βραστά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φιλέτο τσιπούρα ψητό, 2 μέτριες πατάτες ψητές ή βραστές και 1,5 φλ. χόρτα βραστά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μερίδα γιουβαρλάκια με 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης



Βραδινό

- 1 μπαγκέτα ολικής με 1 στήθος κοτόπουλο, 1/2 κεσεδάκι τυρί cottage και λαχανικά της επιλογής σου και σαλάτα με ανάμικτα λαχανικά και 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κεσεδάκι τυρί cottage, 2 αυγά ασπράδια, τριμμένο καρότο, 1 κ.γ. ελαιόλαδο και 2 κρακεράκια ανάλατα
- 2 φέτες ψωμί με προζύμι, 1/4 κεσεδάκι τυρί ricotta, 1 τομάτα μικρή και 8 ελιές
- 1 bagel ολικής άλεσης με 1/2 τόφου, καρότο, μπρόκολο, 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας και 1 κ.σ. ελαιόλαδο



Απογευματινό

1 μέτριο μήλο και 6 ανάλατα ωμά αμύγδαλα

Χρήσιμες συμβουλές

1	Μπορείς να τρως όσες φορές την εβδομάδα την κάθε επιλογή για πρωινό ή/και βραδινό, ακόμα και κάθε μέρα το ίδιο, αν το προτιμάς! Να τρως ανά 3 με 4 ώρες. Δεν πειράζει να αντικαταστήσεις το μεσημεριανό με το βραδινό!
2	Μέτριο φρούτο θεωρείται οποιοδήποτε φρούτο εποχής, π.χ. 1 μέτριο μήλο πράσινο ή κόκκινο, 1 πορτοκάλι, ½ μπανάνα, 2 μανταρίνια, 2 ακτινίδια, 1 μεγάλο αχλάδι, 1 φλ. φράουλες, 1φλ. κεράσια, 2 φέτες πεπόνι, 1 φέτα καρπούζι, 3 βερίκοκα, 1 ροδάκινο, 20 μεγάλες ρώγες σταφύλι, ½ ποτήρι χυμός-ιδανικά φυσικός, 1 κ.γ. μέλι, 2 αποξηραμένα φρούτα, 2 κ.σ. berries αποξηραμένα / σταφίδες.
3	Από το κρέας να αφαιρείται το ορατό λίπος πριν μαγειρευτεί και να μετριέται μαγειρεμένο. Η εκάστοτε μερίδα να είναι όσο η παλάμη σου, περίπου 150 g.
4	Όλα τα φαγητά συστήνεται να μαγειρεύονται χωρίς ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο καλό είναι να προστίθεται στο τέλος ωμό.
5	Να θυμάσαι να μετράς τα τρόφιμα πάντα μαγειρεμένα. Χρησιμοποίησε το κλασικό φλιτζάνι ή την μεζούρα των 250 ml που έχεις στο σπίτι σου.
6	Στις σαλάτες μπορείς να καταναλώνεις μουστάρδα και ξύδι για γεύση.
7	Ως σαλάτα θεωρείται οποιοδήποτε λαχανικό ωμό ή βραστό (εκτός από πατάτα, καλαμπόκι, αρακά). Μπορείς να καταναλώνεις έως 2 φλιτζάνια βραστή σαλάτα ή 4 φλιτζάνια ωμή. Να θυμάσαι πως όσο περισσότερο χρώμα έχει η σαλάτα σου, τόσο περισσότερες οι βιταμίνες.
8	Να καταναλώνεις τυριά με χαμηλά λιπαρά (10-12% λιπαρά). Τα 30 g τυρί είναι όσο ένα σπирτόκουτο.
9	Συνέχισε να λαμβάνεις τα συμπληρώματα διατροφής, σύμφωνα με τις συστάσεις του γιατρού σου.

Σε περιπτώσεις υποκείμενων νοσημάτων, απευθύνσου στο γιατρό σου για εξατομικευμένες συμβουλές