

Διατροφή 27/1/2014 - 2/2/2014										
ΗΜΕΡΑ	ΠΡΩΙΝΟ		ΠΡΟΓΕΥΜΑ		ΜΕ ΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ		ΒΡΑΔΥΝΟ	
	ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣ.	ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣ.	ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣ.	ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣ.	ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣ.
Τρίτη 28/1/2014	Μαργαρίνη Χυμός Πορτοκάλι Ψωμί Πιτυρούχο Μαργελάδα-Μέλι	1 κο. 0,5 φλ. 1 λε. 1 κο.	Αμύγδαλα	10 τε.	Ρύζι Μαγειρεμένο Κολοκυθάκια Μοσχαρί Κατσαρόλας	0,5 φλ. 1 φλ. 125 γρ.	Μήλο	1 μι.	Αμύγδαλα Γιαούρτι 2% Λιπαρά Μαργελάδα-Μέλι	10 τε. 1 φλ. 1 κο.
Τετάρτη 29/1/2014	Λιπαρά Φρούτα Άμυλο	1 Ισ. 1 Ισ. 1 Ισ.			Λιπαρά Φρούτα Πρωτεΐνη Χαμηλής Περιεκτ. Λιπαρών Άμυλο Λαχανικά Μακαρόνια	2 Ισ. 1 Ισ. 5 Ισ. 3 Ισ. 3 Ισ. 100 γρ.			Λιπαρά Φρούτα Άμυλο Λαχανικά	3 Ισ. 1 Ισ. 2 Ισ. 2 Ισ.
Πέμπτη 30/1/2014	Χυμός Πορτοκάλι 1 μπισκότο με δημητριακά	1 φλ. 1 ατ.	2 Κράκερ σίκαλης	2 κο.	Κολοκυθάκια Πιπτεριές Φιλέτο κατόπυλο	1 φλ. 1 φλ. 120 γρ.	Πορτοκάλι	1 μι.	Αυγό Φρυγανιά Κασέρι light Μαρούλι	1 μέ. 1 κο. 30 γρ. 2 φλ.
Παρασκευή 31/1/2014	Μαργαρίνη Ψωμί Πιτυρούχο Γάλα 1-2% Λιπαρά Μαργελάδα-Μέλι	1 κο. 1 λε. 1 φλ. 1 κο.	Μήλο	1 μι.	Ψωμί Πιτυρούχο Χόρτα Σαλάτα Ψάρια γαύρος	1 λε. 150 γρ. 12 τε.	Ακνίδιο	2 μέ.	Τοστ κασέρι light	1 τε.
Σάββατο 1/2/2014	Ελαιόψωμο	1 ατ.	Ακνίδιο	2 μέ.	Τυρί Χωριάτικο Αγγουροντοματοσαλάτα Πατάτες Φούρνου	60 γρ. 100 γρ. 150 γρ.	Μήλο Γιαούρτι 2% Λιπαρά	1 μι. 1 φλ.	Σαλάτα του σεφ, χωρίς σως	1 ατ.
Κυριακή 2/2/2014	Γαλακτοκομικά Χαμηλής Περιεκτ. Λιπ. Λιπαρά Φρούτα Άμυλο	1 Ισ. 1 Ισ. 1 Ισ. 1 Ισ.			Γαλακτοκομικά Χαμηλής Περιεκτ. Λιπ. Λιπαρά Φρούτα Πρωτεΐνη Χαμηλής Περιεκτ. Λιπαρών Άμυλο Λαχανικά	1 Ισ. 4 Ισ. 1 Ισ. 2 Ισ. 3 Ισ. 3 Ισ.			Λιπαρά Φρούτα Άμυλο Λαχανικά	3 Ισ. 1 Ισ. 2 Ισ. 2 Ισ.

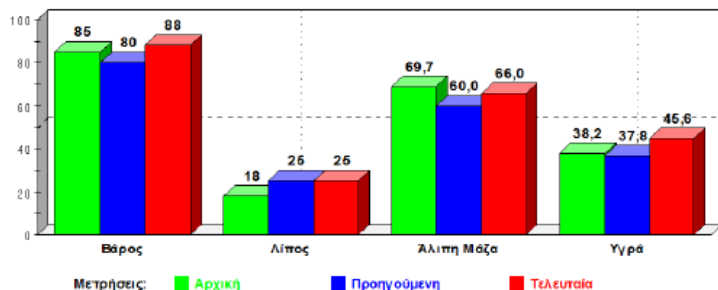
Μια από τις σημαντικότερες παραμέτρους του Fitness είναι η **Σωματική Σύνθεση**. Η άλιπη σας μάζα αποτελείται από **μυς, σωματικά υγρά, συνδετικό ιστό και οστά**. Το σωματικό λίπος είναι καθοριστικός παράγοντας για τον προσδιορισμό του **ιδανικού σωματικού βάρους** ενός ατόμου.

Υπολογίζοντας το ποσοστό λίπους, της άλιπης μάζας και των υγρών μπορούμε να υπολογίσουμε με σχετική πιστότητα το **ιδανικό βάρος**.

Το **ιδανικό** σωματικό λίπος ποικίλει ανάλογα με το φύλλο την ηλικία και την δραστηριότητα του κάθε ατόμου

Ανάλυση Σωματικής Σύνθεσης 28/1/2014					
	%	Kg/Lit.	Τιμή	Ιδανικές Τιμές	Κατηγορία
Βάρος		88			
Σωματικό Λίπος	25	22,0			
Άλιπη Μάζα	75	66,0			
BMI			28,7	20-25	Υπέρβαρος
Σχέση Βάρους	129,0			<100	(Παχυσαρκία I)
Σωματικά Υγρά	51,8	45,6		58	
Ιδανικό Βάρος				76,7-82,5	
Στόχος Βάρους		84,6			

Γράφημα Προόδου



Ο στόχος μας είναι να σας παρέχουμε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε την **ιδανική Σωματική Σύνθεση**. Οι καθημερινές ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού σας έχουν υπολογιστεί ούτως ώστε να επιτυγχάνεται **πτώση, αύξηση ή διατήρηση** σωματικού σας βάρους με όσο το δυνατόν πιο **έγκυρο** τρόπο.

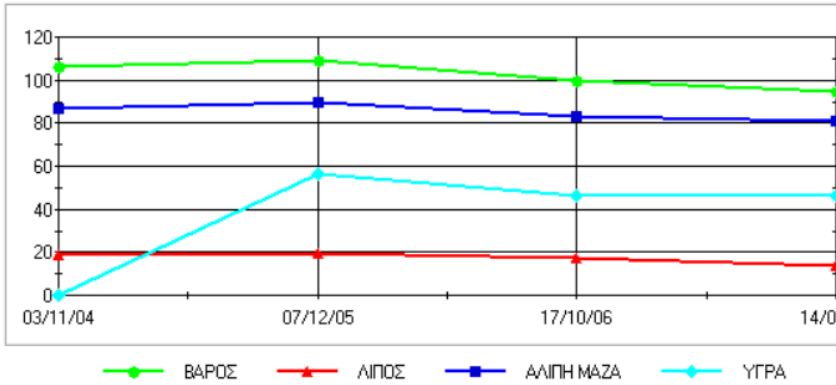
Ο πίνακας που ακολουθεί σας αναλύει πώς ακριβώς δαπανώνται οι **θερμίδες (Kcals)** στη διάρκεια μιας ημέρας. Η **συνιστώμενη θερμιδική πρόσληψη** είναι οι θερμίδες που πρέπει να λαμβάνονται ημερησίως με βάση το στόχο σας.

Ημερήσιες Μεταβολικές Λειτουργίες					
Βασικός Μεταβολισμός (BMR)					1672
Η ενέργεια που δαπανάται κατά βάση από την άλιπη σας μάζα σε 24 ώρες πλήρους ανάπαυσης					
Θερμογεννητική Απώλεια Τροφής (SDA)					167
Η απαιτούμενη ενέργεια για την πέψη και την διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος σε σταθερά επίπεδα					
Απώλεια ενέργειας σε πλήρη ανάπαυση					1839
Το άθροισμα του BMR+SDA. Ο αριθμός αυτό ανηππροσωπεί την αναγκαία ενεργειακή δαπάνη σε 24 ώρες					
Καθημερινές Δραστηριότητες					418
Η ενεργειακή δαπάνη από τον οργανισμό σας για την εκτέλεση των καθημερινών σας δραστηριοτήτων εκτός της άσκησης					
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	27/1 - 2/2	3/2 - 9/2	10/2 - 16/2	17/2 - 23/2	
Απώλεια Θερμίδων από την Άσκηση	71	107	107	107	
Η ενέργεια που απαιτείται για την άθληση που έχετε οργανώσει με τον υπεύθυνο ανάπτυξης του προγράμματος					
Θερμιδικό Ισοζύγιο	2328	2364	2364	2364	
Ο αριθμός των θερμίδων που απαιτείται από το σώμα σας για πλήρη ισορροπία βάρους.					
Συνιστώμενη Ημερήσια Θερμιδική Πρόσληψη	1534	1570	1570	1570	
Με βάση όλα τα παραπάνω και με γνώμονα το σωματότυπό σας η θερμιδική που χρειάζεστε για να επιτύχετε το στόχο σας.					
Στόχος Βάρους					84,6
Εβδομαδιαία Απώλεια					0,62 Kg

Εκτυπώσεις Dietex:

Γράφημα Προόδου

Γράφημα Προόδου : ΛΑΖΑΡΟΣ ΚΙΒΡΑΚΙΔΗΣ

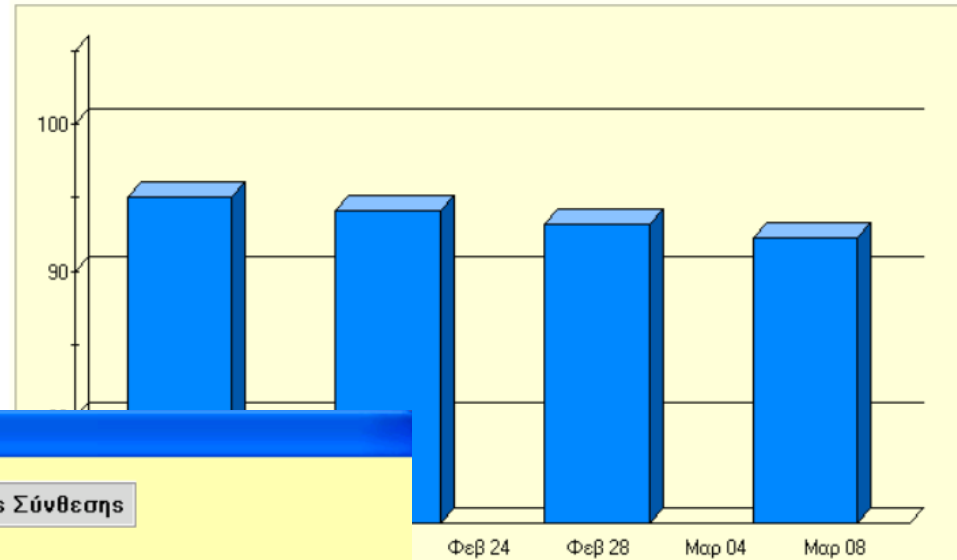


03/11/04 07/12/05 17/10/06 14/02/09

Βάρος	106,3	109,0	100,0	095,0
Λίπος	019,1	019,6	017,0	014,0
Άλιπη	086,9			
Υγρά	000,0			

Γράφημα Προόδου

Γράφημα Προόδου : ΛΑΖΑΡΟΣ ΚΙΒΡΑΚΙΔΗΣ

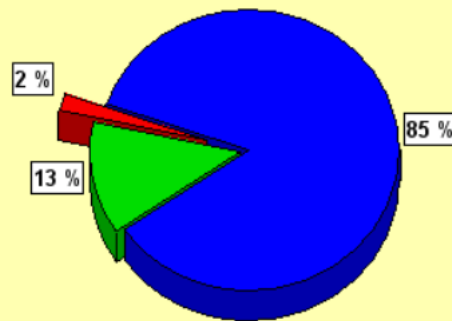


Φεβ 24 Φεβ 28 Μαρ 04 Μαρ 08

Προβλεπόμενη Διάρκεια = 2 εβδομάδες
Εβδομαδιαία Πρόοδος = 0,9kg

Γράφημα Μάζας

Γράφημα Σωματικής Σύθεσης



Λιπή Μάζα Επιθυμητό Λίπος Περιττό Λίπος



Η **αερόβια άσκηση** αποτελεί μια από τις σημαντικότερες παραμέτρους του Fitness. Ένα καλά οργανωμένο πρόγραμμα αερόβιας άσκησης επιδρά θετικά στην υγεία σας και συμβάλλει τα μέγιστα στην καλή λειτουργία του **καρδιοαγγειακού σας συστήματος**.

Για οποιαδήποτε πληροφορία παρακαλώ απευθυνθείτε στους υπεύθυνους του προγράμματος για να σας ενημερώσουν σε ότι αφορά το προσωπικό πρόγραμμα άθλησης.

Αναισθανθείτε ζάλη ή αδυναμία παρακαλώ σταματήστε αμέσως την άσκηση

και απευθυνθείτε στους υπεύθυνους γυμναστές του κέντρου!

Διάρκεια Προγράμματος 23/2/2009 - 7/3/2009

Ποιμοί Ημερίες	70	Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα	185
Προπονητικό Επίπεδο	Μέτριο	Καρδιακή Συχνότητα Ψαθίησης	139 - 156
Μέγιστη Πρόσληψη O2	55 ml*kg/min	METmax	15,7

23 - 1 Φεβρουάριος							
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Τρέξιμο	20 λεπ.		20 λεπ.				
Ποδηλασία					20 λεπ.		
Kcals/Ημέρα	444	0	444	0	244	0	0
Εβδομαδιαίο Σύνολο Kcals	1132						
2 - 8 Μάρτιος							
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Τρέξιμο	20 λεπ.		20 λεπ.				
Ποδηλασία					20 λεπ.		
Kcals/Ημέρα	444	0	444	0	244	0	0
Εβδομαδιαίο Σύνολο Kcals	1132						
Σύνολο Kcals Προγράμματος	2264						

Η **Μυϊκή Άσκηση** θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την αερόβια άσκηση και με μια **ισορροπημένη διατροφή**. Αποτελεί μια από τις **σημαντικότερες παραμέτρους** του Fitness καθώς η αύξηση της μυϊκής μάζας στο σώμα σας δεν οφείλει μόνο στην βελτίωση του παρουσιαστικού σας αλλά γενικότερα συμβάλλει στη **βελτίωση** του μυοσκελετικού σας συστήματος και στην αύξηση του βασικού μεταβολισμού (**BMR**).



Οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με **μέτρο** και σε όλο το μήκος κίνησης των αρθρώσεων και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αισθάνεστε **πόνο**. Για πληροφορίες που αφορούν τον τρόπο άσκησης παρακαλώ απευθυνθείτε στους υπεύθυνους του προγράμματος σας.

Διάρκεια Προγράμματος 23/10/2014 - 31/10/2014				
ΗΜΕΡΝΙΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΚΙΛΑ
23/10/2014 Πέμπτη	Πλάτη			
	Pullover σε μηχανή(N)	3	10-20	5
	Οπισθολαμνικές Άσκηση καλημέρα με μπάρα	3	10-20	5
	Pullover σε μηχανή(N)			
	Εκτάσεις πλάτης σε μηχανή			
	Χέρια			
	Γαλλικές πρέσες (Ε)			
	Όρθιες διπλώσεις αλτήρων εναλλάξ (Ε)	3	10-20	5
	Πόδια			
	Lunges με αλτήρα(Ε)	3	10-20	5
	Βαθιά καθίσμα στα σκουώτ(Ε)	3	10-20	5
	Διπλώσεις ποδιών σε μηχανή (N)	3	10-20	5
Βαθιά καθίσμα στα σκουώτ(Ε)	3	10-20	5	

ΗΜΕΡΝΙΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΚΙΛΑ
24/10/2014 Παρασκευή	Πόδια			
	Βαθιά καθίσμα στα σκουώτ(Ε)	3	10-20	5
	Διπλώσεις ποδιών με αλτήρες(Ε)	3	10-20	5
	Χέρια			
	Βυθίσες σε δίζυγο (Ε)	3	10-20	5
	Όρθιες διπλώσεις με μπάρα (Ε)	3	10-20	5
Πλάτη				
Pullover σε μηχανή(N)	3	10-20	5	

Παράθυρα μενού διαχείρισης:

Fitness Counselor

Σωματική Σύνθεση		Δερματοπυχομετρία	
Βάρος :	<input type="text" value="0"/> Kg	Ποσοστό Λίπους :	<input type="text" value=""/> %
Ποσοστό Λίπους :	<input type="text" value=""/> %	Επιθυμητό Λίπος :	<input type="text" value=""/> %
Επιθυμητό Λίπος :	<input type="text" value=""/> %	Επιθυμητό Βάρος :	<input type="text" value=""/> Kg
Επιθυμητό Βάρος :	<input type="text" value=""/> Kg	B.A. :	<input type="text" value="0"/>
B.A. :	<input type="text" value="0"/>		

Ανάλυση Σωματικής Σύνθεσης

Άθιπη Μάζα :

Λίπος :

Ιδανικό % Λίπους :

Ιδανικό Βάρος :

Υγρά :

B.M.I. :

Σχέση Βάρους :

Δερματοπυχομέτρο

3 Σημεία 4 Σημεία 7 Σημεία



Σημεία Δερματοπυχομέτρου

	1η Μέτρηση	2η Μέτρηση	3η Μέτρηση	M.D.
Στήθος :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Υπομασάχια :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Τρικέφαλος :	<input type="text" value="15"/>	<input type="text" value="16"/>	<input type="text" value="15"/>	<input type="text" value="15,3"/>
Πλάτη :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Κοιλιακή :	<input type="text" value="22"/>	<input type="text" value="22"/>	<input type="text" value="23"/>	<input type="text" value="22,3"/>
Λεκάνη :	<input type="text" value="28"/>	<input type="text" value="27"/>	<input type="text" value="29"/>	<input type="text" value="28,0"/>
Μηρός :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Σύνολο :



Fitness Counselor

Σωματική Σύνθεση		Δερματοπυχομετρία	
Βάρος :	<input type="text" value="54"/> Kg	Ποσοστό Λίπους :	<input type="text" value=""/> %
Ποσοστό Λίπους :	<input type="text" value="29"/> %	Επιθυμητό Λίπος :	<input type="text" value=""/> %
Επιθυμητό Λίπος :	<input type="text" value="18"/> %	Επιθυμητό Βάρος :	<input type="text" value=""/> Kg
Επιθυμητό Βάρος :	<input type="text" value="46,8"/> Kg	B.A. :	<input type="text" value="0"/>
B.A. :	<input type="text" value="0"/>		

Ανάλυση Σωματικής Σύνθεσης

Άθιπη Μάζα : **38,3** Kg

Λίπος : **15,7** Kg

Ιδανικό % Λίπους :

Ιδανικό Βάρος : **46,7 - 50,4** Kg

Υγρά : It

B.M.I. : **18,7** Kg/m² (Κανονικός)

Σχέση Βάρους : **83,9** % (Ελλιποβαρής)



Παράθυρα μενού διαχείρισης :

Αερόβια

Κ.Σ.Η. VO₂ max ml*Kg / min METmax Μ.Κ.Σ

Καπνιστής Πολύ χαμηλό

Επίπεδο Έντασης Κ.Σ.Α. MET-R

Χαμηλό - -

Ημ/λόγιο **Ασκήσεις** Προγράμματα

Γενικές

- Sports
 - Κυνήγι Ψάρεμα
 - Περπάτημα
 - Σκάλες, Προπόνηση
 - 3 Km/h
 - 4 Km/h
 - 4,8 Km/h
 - 5,6 Km/h
 - 5,6 Km/h, Ανάβαση
 - 7 Km/h
 - Βόλτα
 - Ορειβάσια
 - Ποδηλασία

Σύνολο Θερμίδων: **624**

Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ	28/3 με 3/4
Άσκηση							
Τρίτη 29/3							
Τετάρτη 30/3							
Περπάτημα							
							30 156
Πέμπτη 31/3							
Περπάτημα							
							30 156
Παρασκευή 1/4							
Περπάτημα							
Σάββατο 2/4							
Περπάτημα							
Κυριακή 3/4							

Έτοιμα προγράμματα :

- ΑΕΡΟΒΙC
- ΑΝΔΡΕΣ ΜΕΤΡΙΟΙ
 - ΤΡΕΞΙΜΟ 3
 - ΑΝΤΡΕΣ ΑΡΧΑΡΙΟΙ
 - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ 3
 - 2 ΑΕΡΟΒΙC. 1 ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ
 - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ 1.ΠΟΔΗΛΑΤΟ 1.ΑΕΡ
 - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ 2 ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ 1
- ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΡΧΑΙΕΣ

Icons: +, -, trash, pencil, undo

Μουσική - Επεξεργασία προγράμματος

Ημ/λόγιο **Ασκήσεις** Προγράμματα

Δευ | Τρι | Τετ | Πεμ | Παρ | Σαβ | Κυρ Όλες : 16/2 με 22/2

Άσκηση	Σετ	Επαν...	Κιλά
Δευτέρα 16/2			
ΧΕΡΙΑ : Κάμψεις Δικεφάλων 15	1	8-12	
ΧΕΡΙΑ : Πιέσεις Τρικεφάλων 10	1	8-12	
ΠΟΔΙΑ : Απαγωγοί 2	1	8-12	
ΠΟΔΙΑ : Προσαγωγοί 1	1	8-12	
ΠΟΔΙΑ : Εκτάσεις Τετρακεφάλων 4	1	8-12	
ΠΟΔΙΑ : Είξεις Δικεφάλων 3	1	8-12	
ΠΛΑΤΗ : Εκτάσεις Ραχιαίων 8	1	8-12	
ΠΛΑΤΗ : Είξεις Πλάτης 9	1	8-12	
ΠΛΑΤΗ : Είξεις Πλάτης Εμπροσθοβραχίμιας 12	1	8-12	
ΣΤΗΘΟΣ : Πιέσεις Στήθους 17	1	8-12	
ΣΤΗΘΟΣ : Πεκ Ντεκ 18	1	8-12	
ΩΜΟΙ : Πιέσεις Ωμων 11	1	8-12	
ΚΩΛΙΑΚΟΙ : Πιλάγιοι Κοιλιακοί 16	3	15-20	
ΚΩΛΙΑΚΟΙ : Ροκανίσματα Μηχανής 14	3	15-20	
Τρίτη 17/2			
Τετάρτη 18/2			
ΧΕΡΙΑ : Κάμψεις Δικεφάλων 15	1	8-12	
Εβδομαδιαία Kcal:800			

Επαναλήψεις Σετ Κιλά

8 - 12 1

Icons: +, -, trash, pencil, undo, SuperSet, up/down arrows

Παράθυρα μενού διαχείρισης :

Διατροφή

Καθημερινή Δραστηριότητα

Χαμηλή

Μεσαία

Υψηλή

Σύνθεση Δίαιτας

Πρωτεΐνες	20 %	370	Kcals	92	gr
Υδατάνθρακες	60 %	1109	Kcals	277	gr
Λιπαρά	20 %	370	Kcals	41	gr

Προτεινόμενα

Στοιχεία Πρόδου

Απαιτούμενες Θερμίδες : 1849 Kcals

Βασικός Μεταβολισμός : 2111 Kcals

Προτεινόμενα

Εβδομαδιαία Πρόσδος : **0,90** Κιλά

Εβδομάδα : 9/2 με 15/2

Μέτρηση : 14/2/2009 Σάββατο

Θερμιδικό Ισοζύγιο : 3.010 Kcals

Εκτυπώσεις

- Στοιχεία Πελάτη
- Σωματική Σύνθεση
- Αερόβια
- Μυϊκή
- Μεταβολικές Λειτουργίες
- Διατροφή
- Λίστα Ισοδυνάμων

Χρονική Περίοδος

Ιανουάριος 2009							Φεβρουάριος 2009								
	Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ		Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
1		30	31	1	2	3	4	5							1
2	5	6	7	8	9	10	11	6	2	3	4	5	6	7	8
3	12	13	14	15	16	17	18	7	9	10	11	12	13	14	15
4	19	20	21	22	23	24	25	8	16	17	18	19	20	21	22
5	26	27	28	29	30	31		9	23	24	25	26	27	28	1
								10	2	3	4	5	6	7	8

Παρακαλώ επιλέξτε στο ημερολόγιο την χρονική περίοδο της οποίας τα δεδομένα θέλετε να εκτυπωθούν

Παράθυρα μενού διαχείρισης :

Πρόγραμμα Διατροφής

Δεδομένα Ημέρας		Ισοδύναμα Ημέρας	
Προτεινόμενα	Τρέχοντα	Γαλακτοκομικά :	2
Kcals :	1441	Λιπαρά :	0
Πρωτεΐνες :	20 %	Φρούτα :	3
Υδατ/κες :	60 %	Πρωτεϊνούχα :	6
Λιπαρά :	20 %	Άμυλο :	5
		Λαχανικά :	5

- Άμυλο
- Γαλακτοκομικά Μέσης Περιεκτ. Λιπ.
- Γαλακτοκομικά Υψηλής Περιεκτ. Λιπ.
- Γαλακτοκομικά Χαμηλής Περιεκτ. Λιπ.
- Λαχανικά
- Λιπαρά
- Πρωτεΐνη Μέσης Περιεκτ. Λιπαρών
- Πρωτεΐνη Υψηλής Περιεκτ. Λιπαρών
- Πρωτεΐνη Χαμηλής Περιεκτ. Λιπαρών
- Φρούτα

Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ	30/5 - 5/6
Φαγητό / Ισοδύναμο		Ποσ.	Περιγραφή				
Δευτέρα 30/5							
Πρωινό							
	Κρουασάν Χωρίς Γέμιση		25	γραμ.			
	Αφρόγαλα από Απαβουτ. Γάλα		1	Φλιτζ.			
Πρόγευμα							
	Βερίκοκα		2	μέτρια			
Μεσημεριανό							
	Πιπεριές		1 1/2	φλιτζ.			
	Κράκερς		12	κομμ.			
	Βοδινό Μερίδα τελείως Απαχο		180	γραμ.			
	Παρτοκάλι		1	μικρό			
Απογευματινό							
	Παρτοκάλι		1	μικρό			
	Γάλα Απαβ. Εβαπορέ Κονσέρβ.		1/2	Φλιτζ.			
Βραδινό							
	Κοτάσσιουπα		175	γραμ.			
	Καρότα		1	φλιτζ.			
	Κέικ απλό		2	κομμ.			

Γεύματα

Εισαγωγή Καινούριου Ισοδυναμού

Περιγραφή Ισοδυναμού :

Group :

- Γαλακτοκομικά Μέσης Περιεκτ. Λιπ.
- Γαλακτοκομικά Υψηλής Περιεκτ. Λιπ.
- Γαλακτοκομικά Χαμηλής Περιεκτ. Λιπ.
- Λαχανικά
- Λιπαρά
- Πρωτεΐνη Μέσης Περιεκτ. Λιπαρών
- Πρωτεΐνη Υψηλής Περιεκτ. Λιπαρών
- Πρωτεΐνη Χαμηλής Περιεκτ. Λιπαρών
- Φρούτα

Πρωτεΐνη Υψηλής Περιεκτ. Λιπαρών
 Kcals : 100
 Πρωτεΐνες : 28
 Υδατ/κες : 0
 Λιπαρά : 72

Μονάδες :

Υπομονάδες : /

Περιγραφή μονάδας :

Παράθυρα μενού διαχείρισης :

Πρόγραμμα Διατροφής

Δεδομένα Ημέρας		Ισοδύναμα Ημέρας	
Προτεινόμενα	Τρέχοντα		
Kcals :	1441	Γαλακτοκομικά :	3
Πρωτεΐνες :	20 %	Λιπαρά :	0
Υδατ/κες :	60 %	Φρούτα :	3
Λιπαρά :	20 %	Πρωτεϊνούχα :	0
		Άμυλο :	4
		Λαχανικά :	3

Δευ Τρι Τετ Πεμ Παρ Σαβ Κυρ 30/5 - 5/6

Φαγητό / Ισοδύναμο	Ποσ.	Περιγραφή
Τετάρτη 1/6		
Πρωινό		
Ρυζόγαλο	50	γραμ.
Κορν Φλεικς	1	φλιτζ.
Αφρόγαλα από Αποβουτ. Γάλα	1	Φλιτζ.
Πρόγευμα		
Πορτοκάλι	1	μικρό
Βερίκοκα	2	μέτρια
Μεσημεριανό		
Πυλάφι Ρύζι	50	γραμ.
Πατάτες Γιοχνί	50	γραμ.
Μοσχαράκι Βραστό με Λαχανικά	50	γραμ.
Πιπεριές	1/2	φλιτζ.
Απογευματινό		
Πορτοκάλι	1	μικρό
Γάλα Αποβ. Εβαπορέ Κονσέρβ.	1	Φλιτζ.
Βραδινό		
Κατόσουπα	200	γραμ.
Καρότα	1	φλιτζ.
Κέικ απλό	2	κομμ.

Ημερολόγιο | Ισοδύναμα | Τρόφιμα | Δίαιτες

- Επιδόρπια
- Έτοιμα
- Ζυμαρικά
- Θαλασσινά
- Κρεατικά
- Λαδερά
- Ορεκτικά
- Σαλάτες
- Σούπες
- Τηγανιτά
- Τρόφιμα
- χάρτα

Γεύματα: 3 4 5

Εισαγωγή καινούριου τροφίμου

Όνομα:

Group:

Πρωτεΐνες:

Υδατάνθρακες:

Λιπαρά:

Μερίδες:

Ποσότητα:

Περιγραφή:

Θερμίδες: