



# ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ή γιαούρτι 2% + καρύδια, σπόρους chia + 1 μικρή σοκολάτα υγείας σε κομμάτια + 1 χυμό</li> <li>ή Γάλα με δημητριακά και φρούτο εποχής</li> <li>ή 1 τoστ ολικής με φ. γαλοπούλα, ή 1 αυγό &amp; 2η φέτα τυρί, + 1 ποτήρι χυμό</li> </ul>					<b>Πριν την πρωινή:</b> 1 φ. ψωμί με ταχίνι ή φυστικοβούτυρο <b>Μετά:</b> 1 φρούτο <b>Μετά:</b> όπως στις καθημερινές μετά την προπόνηση & ελεύθερη επιλογή πρωινού	ομελέτα ή scrambled με υλικά επιλογής και χυμό
<b>ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ</b>	Φρουτοσαλάτα με διαφορετικά φρούτα εποχής, μέλι, κανέλλα Ή Smoothie με γιαούρτι, φρούτα λίγο μέλι και παγάκια						
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b> (γενικά, αναλογικά τα κορίτσια τρώνε ποσοτικά λιγότερο από τα αγόρια)	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπουκιές ψαρονέφρι με ρύζι ή πατάτες & σαλάτα	Μπριζόλα ή φιλέτο με μακαρόνια και τυρί	Λαδερό επιλογής με πατάτα ή με κοτόπουλο κοκκινιστό & φέτα Ή γεμιστά με φέτα	2 μπιφτέκια με 2 φλ. Κριθαράκι ή χυλοπίτες και σαλάτα Ή σουτζουκάκια με ζυμαρικό επιλογής	Μακαρόνια ολικής με σπιτική κόκκινη σάλτσα, Ή Με κιμά και τυρί	Ώσπριο επιλογής	γλώσσα στο φούρνο ή σολομό (εναλλάξ) + πατάτα στο φούρνο & σαλάτα επιλογής
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	<b>Πριν την προπόνηση:</b> <b>Κορίτσια:</b> αν δεν πεινάνε τίποτα ή αν πεινάνε: λίγο παγωτό και 2 φράουλες <b>Αγόρια:</b> αν δεν πεινάνε τίποτα ή αν πεινάνε: 1 φρούτο + 1 μπάρα πρωτεΐνης <b>Κατά την προπόνηση:</b> ηλεκτρολύτες <b>Μετά την προπόνηση:</b> το βραδινό						
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b> (γενικά, αναλογικά τα κορίτσια τρώνε ποσοτικά λιγότερο από τα αγόρια όπως και τα προαγωνιστικά από τα αγωνιστικά)	Σαλάτα του καίσαρα με φιλέτο κοτόπουλο από το μεσημέρι ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο + 1 πίτα ελληνική + σαλάτα	Ομελέτα με υλικά επιλογής	2 Αραβικές ολικής με κοτόπουλο από το μεσημέρι Ή 2-3 κοτομπουκιές, + 2 κ.γ Philadelphia light + 1-2φ. ντομάτα + τριμμένο καρότο	Το μεσημεριανό σε μικρότερη ποσότητα		<b>Ελεύθερη επιλογή</b> σε περίπτωση εξόδου σε φυσιολογικά πλαίσια	Σαλάτα του σεφ με πράσινα λαχανικά: 2 αυγά βραστά, ντοματίνια, 2 παξιμαδάκια, 2 φ. γαλοπούλα ψιλοκομ., 2 φ. τυρί χαμ. λιπαρών ψιλοκομ.+ dressing με: 1 κ.σ ελαιόλαδο + μουστάρδα
<b>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ</b>	1 ποτήρι γάλα και πάνω από 8 ώρες ΥΠΝΟ						

Οι συμβουλές είναι γενικές και όχι εξατομικευμένες και σε καμία περίπτωση δεσμευτικές.

Το κάθε παιδί απαιτεί διαφορετικό διατροφικό πλάνο ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την περίοδο ωρίμανσης, τυχόν διατροφικές ελλείψεις, τασωματομετρικά του χαρακτηριστικά, τον αγωνιστικό του στόχο, το αγώνισμα που κολυμπάει