

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Βασίλειος Θ. Βαγγόπουλος,

Μαιευτήρας- Γυναικολόγος, MD, MSc, PhD

Χριστιάνα Μητρογιάννη,

Διατροφολόγος-Διαιτολόγος, πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι.Θ.



Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η εφαρμογή μιας ισορροπημένης διατροφής (ποσοτικά και ποιοτικά) από την μέλλουσα μητέρα κρίνεται αναγκαία, τόσο για την καλή υγεία της ίδιας όσο και του εμβρύου.

Στην ευαίσθητη αυτή περίοδο η διατροφή της γυναίκας διαφοροποιείται σημαντικά, διότι αυξάνονται οι θερμιδικές της απαιτήσεις καθώς και οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει πως πρέπει «να τρώει για δύο».

ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Χωρίζοντας την περίοδο της εγκυμοσύνης σε τρίμηνα, η πρόσληψη θερμίδων παραμένει σταθερή για το πρώτο τρίμηνο ενώ αυξάνεται κατά ~350 θερμίδες ημερησίως για το δεύτερο και τρίτο τρίμηνο. Ο καλύτερος τρόπος για την ανάλυση και κατανομή των θερμίδων είναι φυσικά το σωματικό βάρος της γυναίκας πριν και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τα επιπλέον ποσά ενέργειας που απαιτούνται είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του εμβρύου, του πλακούντα, των μαστών, καθώς και για τις ανάγκες κίνησης της βαρύτερης μέλλουσας μητέρας.

Η συνολική αύξηση του βάρους των εγκύων πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 9 και 12 κιλών και πρέπει να γίνεται σταδιακά: 1-2 κιλά το πρώτο τρίμηνο (πρόκειται κυρίως για κατακράτηση υγρών από τον οργανισμό εξαιτίας της ορμονικής μεταβολής), 3-4 κιλά το δεύτερο και 5-6 κιλά το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Η αύξηση του βάρους της εγκύου εξαρτάται σημαντικά από την κατάσταση της υγείας της και το σωματικό της βάρος πριν την εγκυμοσύνη, επομένως στον παραπάνω βασικό κανόνα υπάρχουν ορισμένες εξαιρέσεις :

- Οι παχύσαρκες γυναίκες (κατάλληλο διατροφολόγιο, έτσι ώστε να προσλαμβάνουν λιγότερες θερμίδες, χωρίς όμως να παρεμποδίζεται η ομαλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης και να μην επιβαρυνθούν με πολλά επιπλέον κιλά)
- Οι σημαντικά ελλιποβαρείς (αυξημένες θερμιδικές απαιτήσεις)
- Οι έφηβες (αυξημένες θερμιδικές ανάγκες επειδή πρέπει να εξασφαλιστεί και η δική τους ανάπτυξη)
- Οι γυναίκες που έχουν πολλαπλή κύηση (πρόσληψη ~450 θερμίδων ημερησίως κατά το 2ο και 3ο τρίμηνο)
- Οι γυναίκες που αντιμετωπίζουν κάποια παθολογική κατάσταση (σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, κ.α.)

ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Α' τρίμηνο – διάστημα κρίσιμο για την ανάπτυξη του εμβρύου καθώς αναπτύσσονται τα κυριότερα ζωτικά του όργανα και τα άκρα του. Για τον λόγο αυτό χρειάζονται κυρίως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, φολικό οξύ, ψευδάργυρος, βιταμίνες Α, Σ και Ε.

Β' τρίμηνο – διάστημα κατά το οποίο πραγματοποιείται η ωρίμανση των ζωτικών οργάνων και η σκλήρυνση των ιστών, συνεπώς χρειάζονται κυρίως ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρος, σίδηρος, σελήνιο, χρώμιο, βιταμίνη Α, βιταμίνη D, Σ και Ε.

Γ' τρίμηνο – διάστημα αποθήκευσης λίπους και παραγωγής γάλακτος. Απόλυτα χρήσιμα λοιπόν είναι οι βιταμίνες C, Εκαι K, το ασβέστιο, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και το μαγνήσιο.

ΒΑΣΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΕΣ ΠΗΓΕΣ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Πρωτεΐνες

Αποτελούν το βασικό δομικό συστατικό των κυττάρων (π.χ. μύες, δέρμα, συνδετικοί ιστοί κ.α.). Κρίνονται απαραίτητες στην περίοδο αυτή για να δίνουν ενέργεια στην έγκυο και αμινοξέα στο έμβρυο για να αναπτυχθεί. Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη πρωτεΐνης κατά την εγκυμοσύνη κυμαίνεται από 60 έως 100γρ. (για να καταλάβετε τα μεγέθη σκεφτείτε πως 1 λίτρο γάλα περιέχει κάτι περισσότερο από 30γρ πρωτεΐνης). Όσο σπουδαία είναι κατά την περίοδο αυτή η επαρκής ποσότητα των πρωτεϊνών, άλλο τόσο σπουδαία είναι και η ποιοτική τους προέλευση. Ποιοτικότερες θεωρούνται οι πρωτεΐνες που βρίσκονται στα ζωικά τρόφιμα (κρέας, ψάρια, πουλερικά, αυγά και γαλακτοκομικά), ενώ λιγότερο ποιοτικές είναι εκείνες των φυτικών τροφίμων (όσπρια, δημητριακά, ξηροί καρποί κλπ). Οστόσο η κατανομή τους μέσα στην ημέρα πρέπει να προέρχεται κατά το ήμισυ και από τις 2 ομάδες. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στις αποκλειστικά χορτοφαγικές εγκύους.

Υδατάνθρακες

Ο βασικός τους ρόλος για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι η παραγωγή ενέργειας. Χωρίζονται σε 4 μορφές (μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες, ολιγοσακχαρίτες και σύνθετους υδατάνθρακες) και τους συναντάμε στα όσπρια, τα ζυμαρικά, το ψωμί, τα δημητριακά, τα λαχανικά, τα φρούτα, το μέλι, τη ζάχαρη, το γάλα και το γιαούρτι. Η πρόσληψή τους δεν πρέπει να ξεπερνά το 50% των ημερήσιων θερμιδικών αναγκών και το μεγαλύτερο μέρος αυτού θα πρέπει να προέρχεται από σύνθετους υδατάνθρακες (όσπρια, δημητριακάολικ. άλεσης, ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης). Ο λόγος που προτιμούνται οι σύνθετοι υδατ/κεσαι ειδικά της ολικής άλεσης είναι το γεγονός ότι το σώμα χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να τους διασπάσει και να τους επεξεργαστεί. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να καθυστερεί η απορρόφηση της γλυκόζης στο αίμα και έτσι ο οργανισμός τροφοδοτείται πιο ομαλά και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα με ενέργεια. Ένα επιπλέον όφελος της κατανάλωσης σύνθετων υδατανθράκων είναι ότι η αντίστοιχη ανταπόκριση της ινσουλίνης στο αίμα είναι πιο ομαλή και σταδιακή και έτσι αποφεύγονται οι υπογλυκαιμίες.

Λίπη

Η πρόσληψη των λιπών δεν πρέπει να ξεπερνά το 30% των ημερήσιων θερμιδικών αναγκών. Οι κυριότερες πηγές «καλών» λιπαρών είναιτα λιπαρά ψάρια (υπάρχουν και εξαιρέσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι οποίες θα αναφερθούν παρακάτω), οι ξηροί καρποί, οι σπόροι (π.χ. λιναρόσπορος) και το ελαιόλαδο.

Ο ρόλος τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δε διαφέρει από αυτόν στις υπόλοιπες περιόδους της ζωής :

- Δημιουργούν ένα προστατευτικό σώμα στις μεταβολές της θερμοκρασίας.
- Προστατεύουν τα ζωτικά όργανα και τα θερμαίνουν.
- Είναι βασικά συστατικά της κυτταρικής μεμβράνης και του κεντρικού νευρικού συστήματος.
- Βοηθούν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών A,D,E και K.
- Βοηθούν στην πρόσληψη των απαραίτητων λιπαρών οξέων, τα οποία δε συνθέτονται στον ανθρώπινο οργανισμό και έχει βρεθεί πως παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και την καλή όραση του βρέφους.

Μέταλλα, ιχνοστοιχεία και ηλεκτρολύτες

Πρόκειται για χημικές ουσίες, οι οποίες συμβάλλουν σημαντικά θετικά στην καλή λειτουργία του οργανισμού.

Τα μέταλλα έχουν πολλαπλό ρόλο : δομικό, λειτουργικό, ρυθμιστικό και αποτοξινωτικό. Σαν δομικά συστατικά προσφέρουν στερεότητα, αντοχή και ισχύ στα δόντια και στα οστά.

Σαν λειτουργικά στοιχεία βρίσκονται σε όλους τους μαλακούς ιστούς και τα υγρά βοηθώντας :

- Στην ύπαρξη και στη διατήρηση της αναγκαίας ποσότητας όλων των υγρών του σώματος.
- Στην σωστή κατανομή των υγρών σε όλον τον οργανισμό.
- Στη διατήρηση της οξεοβασικής ισορροπίας αίματος και ιστών.
- Στην φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς και στη λειτουργία (συστολή) των μυϊκών ιστών.
- Στη διατήρηση της φυσιολογικής νευρικής αντίδρασης στα αντίστοιχα ερεθίσματα.
- Στο σχηματισμό θρόμβων του αίματος για την αντιμετώπιση αιμορραγιών.

Σαν ρυθμιστικά στοιχεία τα μέταλλα αποτελούν μέρος ορισμένων ενζύμων, βιταμινών και ορμονών.

Επειδή έχουν ισχυρό αποτοξινωτικό ρόλο, τις περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης χορηγούνται από τους γυναικολόγους συμπληρώματα αυτών για να καλυφθούν οι αυξημένες απαιτήσεις.

Ορισμένα από τα κυριότερα μέταλλα και ιχνοστοιχεία που παίζουν ρόλο στη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι τα ακόλουθα :

Ασβέστιο → πρόκειται για το κυριότερο συστατικό των οστών και των δοντιών. Ωστόσο είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των μυών της καρδιάς και των νεύρων, για την πήκτικότητα του αίματος και για τη δραστηριότητα των ενζύμων. Οι ανάγκες για ασβέστιο είναι ίδιες για έγκυες και μη (1000mg ημερησίως για ενήλικες γυναίκες). Αν η έγκυος προσλαμβάνει αρκετά μικρότερη ποσότητα από την προτεινόμενη μπορεί να προκληθούν σκελετικές διαταραχές στο έμβρυο, καθυστερημένη ενδομήτρια ανάπτυξη και πρόωρος τοκετός. Οι ανάγκες αυτές είναι εύκολο να καλύπτονται με τη συνήθη διατροφή γι' αυτό και

σπάνια είναι απαραίτητη η χορήγηση συμπληρωμάτων ασβεστίου. Πιθανόν να πρέπει να χορηγηθούν συμπληρώματα σε κυοφορούσες έφηβες, σε γυναίκες με πολλαπλή κύηση, σε γυναίκες με χρόνια μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου ή σε γυναίκες που έχουν κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης της κύησης. Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου, γι' αυτό και ένα μέρος της ημερήσιας πρόσληψης θα πρέπει να προέρχεται από τυρί και αυγά, τροφές που περιέχουν και τα δύο. Πλούσιες τροφές σε ασβέστιο είναι τα κίτρινα τυριά (γραβιέρα), οι σαρδέλες, το γάλα, το γιαούρτι, ο μαϊντανός, τα αμύγδαλα, τα ρεβίθια, το σπανάκι, οι μπάμιες, οι σταφίδες, το σουσάμι, τα αποξηραμένα δαμάσκηνα κ.α.

Σίδηρος→ αποτελεί συστατικό της αιμοσφαιρίνης, βοηθά την αναπνοή και διευκολύνει την λειτουργία των αδένων και του εγκεφάλου. Κατά την εγκυμοσύνη παρατηρείται αύξηση των αναγκών σε σίδηρο για :

- την κάλυψη της ανάπτυξης του εμβρύου και του πλακούντα
- την αύξηση της μάζας των ερυθρών αιμοσφαιρίων της μητέρας
- την ανάπτυξη και δημιουργία των ερυθρών αιμοσφαιρίων του εμβρύου
- την αποθήκευση του στο συκώτι του εμβρύου (3ο τρίμηνο), ώστε να χρησιμοποιηθεί τους πρώτους 4-6 μήνες της ζωής του, κατά τους οποίους τρέφεται με το φτωχό σε σίδηρο μητρικό γάλα.

Στην διάρκεια μίας φυσιολογικής κύησης απαιτούνται ~30mg σιδήρου ημερησίως και μια συνήθης δίαιτα περιέχει 10-15mg, από τα οποία μόλις το 10-15% απορροφάται. Έτσι κρίνεται απαραίτητη η συμπληρωματική χορήγηση σιδήρου από την αρχή της 12ης εβδομάδας. Ο σίδηρος που προέρχεται από ζωικά τρόφιμα (κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, κρόκο αυγού) αφομοιώνεται περισσότερο και ευκολότερα σε σχέση με τον σίδηρο φυτικής προέλευσης (όσπρια, ελιές, σταφίδες, αποξηραμένα σύκα και δαμάσκηνα, σπανάκι και ξηρούς καρπούς) επομένως απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή σε χορτοφαγικές εγκύους. Η απορρόφησή του διευκολύνεται όταν συνδυαστεί με βιταμίνη C (εσπεριδοειδή και λαχανικά), ενώ αυτή δυσχεραίνεται όταν συνδυαστεί με τσάι ή καφέ ή ασβέστιο.

Ψευδάργυρος→ λαμβάνει μέρος στην κυτταρική διαίρεση, επομένως είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη του εμβρύου. Οι καλύτερες πηγές ψευδαργύρου το σουσάμι, ο κρόκος αυγού, τα καρύδια, το μοσχάρι, το καλαμπόκι, τα παντζάρια και τα ολόκληρα (μη επεξεργασμένα) δημητριακά.

Ιώδιο→ σημαντικό συστατικό των θυρεοειδικών ορμονών. Η ανεπάρκειά του είναι «ένοχη» για διανοητική και νευρολογική βλάβη του εμβρύου, η οποία ωστόσο μπορεί να προληφθεί. Κυριότερες πηγές είναι το ιωδιούχο αλάτι, τα ψάρια και τα θαλασσινά.

Κάλιο→ απαραίτητο για την καλή λειτουργία της καρδιάς, των μυών, των νεφρών και την υγεία των οστών. Κύριες πηγές καλίου αποτελούν το καρπούζι, το πεπόνι, η μπανάνα, η ντομάτα κ.α.

Μαγνήσιο→ πρόκειται για βασικό συστατικό του μυοσκελετικού συστήματος. Σημαντικές πηγές περιέχονται στους σπόρους, τη μπανάνα, το γάλα, τα φουντούκια, το αβοκάντο, το ρύζι, την πατάτα, τον αρακά κ.α.

Ηλεκτρολύτες

Η φυσιολογική ποσότητα ηλεκτρολυτών στο ανθρώπινο σώμα είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού και την διατήρηση της κυτταρικής ισορροπίας. Οι ηλεκτρολύτες καθορίζουν τον βαθμό απορρόφησης και κινητικότητας του νερού. Οποιαδήποτε έλλειψη, διαταραχή ή αναστολή της απορρόφησής τους έχει ως συνέπεια την αφυδάτωση που μπορεί να επιφέρει κόπωση και εξάντληση.

Βιταμίνες

Πρόκειται για οργανικές ενώσεις απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Με εξαίρεση την βιταμίνη D όλες οι υπόλοιπες δεν συνθέτονται από τον οργανισμό μας γι' αυτό και πρέπει να λαμβάνονται επαρκώς μέσω της διατροφής. Χωρίζονται σε 2 κατηγορίες : τις πιο «ανθεκτικές» λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K και τις πιο «ευαίσθητες» υδατοδιαλυτές βιταμίνες του συμπλεγματος B και την βιτ. C. Η καθεμία έχει εξίσου σπουδαίο ρόλο στην λειτουργία του οργανισμού, ωστόσο στην κρίσιμη και απαιτητική περίοδο της εγκυμοσύνης ορισμένες έχουν κάποια μεγαλύτερη βαρύτητα.

Φολικό οξύ (βιτ. B9) → παίζει καθοριστικό ρόλο στη σύνθεση του DNA και την ομαλή κυτταρική διαίρεση. Οι ανάγκες σε φολικό οξύ αυξάνονται κατά την εγκυμοσύνη, λόγω των αυξημένων απαιτήσεων για την παραγωγή μητρικών ερυθροκυττάρων, καθώς και για τη σύνθεση του DNA, που θα συντελέσει στη δημιουργία και ανάπτυξη του πλακούντα και του εμβρύου. Συμβάλλει επίσης θετικά στην απορρόφηση του σιδήρου. Κύριες πηγές φολικού οξέος είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα εσπεριδοειδή, τα όσπρια, τα δημητριακά και το ψωμί ολικής άλεσης.

Βιταμίνη B12 → απαραίτητη για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και το σχηματισμό των ερυθρών και λευκών κυττάρων. Η έλλειψή της συνδέεται με την εμφάνιση αναιμίας και διαταραχής του νευρικού συστήματος οπότε δεν πρέπει να λείπει από τον οργανισμό μας και ειδικά τον οργανισμό της εγκύου. Καλές πηγές αποτελούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας, τα αυγά και τα εμπλουτισμένα δημητριακά.

Βιταμίνη C → συμμετέχει στη σύνθεση του κολλαγόνου, στη σύνθεση ορμονών και νευροδιαβιβαστών, στην ενίσχυση της απορρόφησης του σιδήρου, στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, στη ρύθμιση του μεταβολισμού της χοληστερόλης και των αμινοξέων, στην επούλωση τραυμάτων και την άμυνα του οργανισμού. Πολύ καλές πηγές βιταμίνης C είναι το ακτινίδιο, τα εσπεριδοειδή, το μπρόκολο και οι πράσινες σαλάτες, οι πιπεριές, η ντομάτα, οι φράουλες κ.α.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καλό είναι να αποφεύγονται τρόφιμα που περιέχουν ωμά ή μη επαρκώς μαγειρεμένα αυγά, καθώς και μισοψημένα κρεατικά και πουλερικά λόγω σαλμονέλας.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνετε θα πρέπει να είναι υψηλής παστερίωσης για να αποφεύγεται ο κίνδυνος τοξοπλάσμωσης.
- Δεν ενδείκνυται η κατανάλωση ανθότυρου, ροκφόρ, camembert, cottage cheese, τυριών που περιέχουν μούχλα και blue cheese.

- Απαγορεύεται η κατανάλωση «πατέ» στην εγκυμοσύνη, ακόμα και τα πατέ λαχανικών.
- Καλό είναι να αποφεύγεται τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα λόγω πολλών συντηρητικών.
- Τα οστρακοειδή, τα ωμά θαλασσινά και το σούσι πρέπει να αποφεύγονται γιατί είναι δύσκολο να μαγειρευτούν καλά στο εσωτερικό τους και υπάρχει κίνδυνος λιστερίωσης.
- Αντενδείκνυται η κατανάλωση μεγάλων ψαριών που βρίσκονται σε ανοιχτές θάλασσες, όπως ο καρχαρίας, ο ξιφίας, ο τόνος, ο σολομός και το σκουμπρί, λόγω της περιεκτικότητας σε βαρέα μέταλλα που μπορεί να είναι τοξικά για το έμβρυο.
- Τα ωμά φρούτα και λαχανικά πρέπει να πλένονται πολύ σχολαστικά και όχι στον ιδιοπάγκο και με τα ίδια σκεύη που λίγο πριν προετοιμάστηκε ωμό κρεας. Μια καλή μέθοδος είναι η εμβύθισή τους σε μια λεκάνη με νερό και ξύδι.
- Απαγορεύονται τα άβραστα ή άψητα αλλαντικά.
- Πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση συκωτιού επειδή περιέχει υψηλά επίπεδα βιταμίνης Α, η οποία μπορεί να γίνει επιβλαβής για το έμβρυο.

Αναφερόμενοι σε μία φυσιολογική έγκυο, η οποία έχει ένα σχετικά ιδανικό σωματικό βάρος πριν την εγκυμοσύνη και καμία σοβαρή παθολογική κατάσταση, παραθέτουμε ένα δείγμα ισορροπημένου διατροφολογίου εγκυμοσύνης :

ΠΡΩΙΝΟ

1 φρούτο + 1 ποτ. γάλα + 1 φ. ψωμί ολικής άλεσης (ή 2 φρυγανιές ολικής άλεσης) με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα ή με 1 κ.γ. ταχίνι + μέλι

Ή

1 φρούτο + 1 ποτ. γάλα + 1 μερίδα δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης

Ή

1 φρούτο + 1 γιαούρτι + 2 κριτσίνια ολικής άλεσης με σουσάμι ή ηλιόσπορους

Ή

1 φρούτο (ή 1 ποτ. χυμό) + 1 τοστ με 2 φ. ψωμί ολικής άλεσης και 1 φ. τυρί

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (περίπου 3 – 3,5 ώρες μετά το πρωινό)

1 φρούτο (ή 1 ποτ. χυμό) + 2-3 κράκερ ολικής άλεσης

Ή

1 φρούτο (ή 1 ποτ. χυμο) + 2-3 κριτσίνια ολικής άλεσης

Ή

1 φρούτο (ή 1 ποτ. χυμό) + 1 κουλούρι Θεσ/νίκης

Ή

1 φρούτο (ή 1 ποτ. χυμό) + 1 μέτριο σταφιδόψωμο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (περίπου 3-3,5 ώρες μετά το δεκατιανό)

Ωμή πράσινη σαλάτα με 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 μερίδα ψητό κοτόπουλο (χωρίς την πέτσα) και 3-4 κ.σ. ρύζι

Ή

Αγγουροντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 μερίδα λαδερό φαγητό (χωρίς πατάτες) και

1 μερίδα τυρί και 1 φ. ψωμί ολικής άλεσης

Ή

Βραστή σαλάτα (π.χ. μπρόκολο) με 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο και 2 μέτρια μοσχαρίσια μπιφτέκια ψητά

Ή

Αγγουροντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 μερίδα όσπρια και 1 μερίδα τυρί και 1 φ. ψωμί ολικής άλεσης

Ή

Ωμή πράσινη σαλάτα με 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 ψάρι ψητό και 1 φ. ψωμί ολικής άλεσης

Ή

Αγγουροντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 μερίδα ζυμαρικά ολικής άλεσης με 2 κ.σ. τυρί και 3-4 κ.σ. σάλτσα ντομάτας με λαχανικά

Ή

Ωμή πράσινη σαλάτα με 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 μερίδα μοσχάρι λεμονάτο ή ελαφρά κοκκινιστό και 2-3 κ.σ. πουρέ πατάτας (χωρίς γάλα)

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (3-3,5 ώρες μετά το μεσημεριανό)

2 αποξηραμένα σύκα (ή 3-4 μικρά αποξηρ. δαμάσκηνα) + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς άψητους και ανάλατους

Ή

1 φρούτο (ή 1 ποτ. χυμο) + 30-40γρ παστέλι με σουσάμι ή με ξηρ. Καρπούς

Ή

1 φρούτο (ή 1 ποτ. χυμό) + 2 μπισκότα ολικής άλεσης με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας

Ή

1 φρούτο (ή 1 ποτ. χυμό) + 2 μπισκότα βρώμης και μέλι

ΒΡΑΔΙΝΟ (3-3,5 ώρες μετά το απογευματινό)

Σαλάτα ωμή πράσινη ή αγγουροντομάτα με 1 – 2 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 αυγό βρ. + 1 μερίδα τυρί και 1 φ. ψωμί ολικής άλεσης (ή 2 μικρά παξιμαδάκια ολικ. άλεσης)

Ή

Σαλάτα πράσινη ωμή με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, ¼ αβοκάντο, 4-5 αμύγδαλα ή καρύδια, 2 αποξηραμένα φρούτα ψιλοκομμένα, λεμόνι, 1 μερίδα τυρί και 2 κριτσίνια ολικής άλεσης με ηλιόσπορους

Ή

Σαλάτα ωμή πράσινη ή αγγουροντομάτα με 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο και λίγο λιγότερο από το μεσημεριανό, όταν πρόκειται για κοτόπουλο, ψάρι, μπιφτέκια ή μοσχάρι

Ή

1 φρούτο ή 1 λαχανικό (π.χ. 1 μέτρια ντομάτα ή 1 μικρό αγγούρι) και 1 τοστ με 2 φ. ψωμί ολικής άλεσης και 2 φ. τυρί με χαμηλά λιπαρά

Ή

1 γιαούρτι με 1 κ.γ. μέλι, 1 μήλο, 5 καρύδια ή αμύγδαλα και 2 κράκερ (προαιρετικά κανέλλα)

Ή

Μια ομελέτα φούρνου με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 αυγά (προαιρετικά και 2 ασπράδια επιπλέον) + λαχανικά και 1 φ. ψωμί ολικής άλεσης

Ή

1 μέτριο ντάκο κριθαρένιο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 ντομάτα, 1 μερίδα τυρί και 4-5 μικρές μαύρες ελιές