

NUTRIBAR™

healthy living

Healthy Eating Guide



Welcome to NUTRIBAR

LIFE GETS BUSY. NUTRIBAR WAS CREATED SO YOU CAN EAT WELL AND STILL HAVE TIME FOR THE THINGS YOU LOVE

Η ΖΩΗ ΜΑΣ ΚΙΝΕΙΤΑΙ ΣΕ ΓΡΗΓΟΡΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ. ΤΟ NUTRIBAR ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΤΕ

We are the first healthy meal delivery system in Cyprus providing you with fresh and nutritious meal choices daily

Είμαστε η πρώτη υπηρεσία διανομής υγιεινού φαγητού στην Κύπρο, παρέχοντάς σας καθημερινά φρέσκες και θρεπτικές επιλογές

Discover OUR STORY

We wanted to come up with an idea for delivering nutritious, heart-healthy, calorie-conscious food in Cyprus. So we did! All of our mouthwatering meals are perfectly portioned and designed to meet your dietary needs, without losing the flavors.

While many of our dietitian-friendly eating plans are ideal for weight loss, they are also designed to maintain optimum health and are working wonders on athletes, pregnant women, vegetarians/vegans and anyone who wants to follow a healthier lifestyle. So whether you're just too busy to cook, or preparing healthy meals is too difficult, it is likely that NutriBar is right for you.

Θέλαμε να καταλήξουμε σε μια ιδέα παροχής θρεπτικών, υγιεινών γευμάτων στην Κύπρο. Και αυτό κάναμε. Όλα τα λαχταριστά φαγητά μας έχουν διαμορφωθεί τόσο σε ποσότητα όσο και σε θερμίδες για να καλύψουν τις διατροφολογικές σας ανάγκες, χωρίς όμως να χάσουν την υπέροχη γεύση τους.

Εκτός του ότι πολλά από τα διατροφολογικά μας πλάνα είναι ιδανικά για απώλεια βάρους, έχουν παράλληλα ασχεδιαστεί για διατήρηση της ευεξίας σας και λειτουργούν θαυμάσια σε αθλητές, έγκυες γυναίκες, χορτοφάγους/vegans και σε όποιους θέλουν να ακολουθήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Εται, είτε είστε πολύασχολοι χωρίς καθόλου χρόνο για μαγείρεμα, είτε η προετοιμασία υγιεινών γευμάτων σας είναι κάτι χρονοβόρο, τότε το πιθανότερο είναι ότι το NutriBar φτιάχτηκε για σας.

Healthy MEAL DELIVERY

Some people just want convenience in their life; three meals a day including healthy snacks and treats.

You are free to choose from 5, 10 or 20 day nutri-packages. We deliver fresh, high quality meals directly to your home or office every day, saving you time, energy and money.

Πολλοί άνθρωποι ευκολύνουν καθημερινά τη ζωή τους λαμβάνοντας τρία γεύματα την ημέρα συμπεριλαμβανομένων και των ενδιάμεσων υγιεινών ανακ. Είστε ελεύθεροι να διαλέξετε το πακέτο που σας ταιριάζει επιλέγοντας καθημερινή παράδοση για 5, 10 ή 20 ημέρες. Παραδίδουμε φρέσκα, υψηλής ποιότητας γεύματα απευθείας στο σπίτι ή στο γραφείο σας κάθε μέρα, εξοικονομώντας σας χρόνο, ενέργεια και χρήμα.





Nutrition

Διατροφή

How safe and effective are NutriBar packages for weight loss?

When used as directed, NutriBar is a safe and effective way to lose weight. All of our meals are rich in high quality protein, complex carbohydrates and low in fat, salt and natural sweeteners.

Πόσο ασφαλή και αποτελεσματικά είναι τα πακέτα του NutriBar για απώλεια βάρους;

Όταν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες, το NutriBar είναι ένας ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος για να αποβάλετε βάρος. Όλα τα γεύματα του NutriBar είναι πλούσια σε πρωτεΐνες ψηλής βιολογικής αξίας, σύνθετους υδατάνθρακες και χαμηλά σε λιπαρά, αλάτι και γλυκαντικές ουσίες.

What about people who do not need to lose weight? Can they also benefit from the packages that NutriBar has to offer?

Of course! Proper nutrition can benefit anyone. Improving your diet while building up your immune system and increasing your energy levels can make you look and feel healthier. Although all of our recipes are specially made by dietitians, nutritionists and food technologists to tackle weight loss, they are also designed to meet the nutritional needs of athletes, pregnant women, vegetarians and anyone who wants to follow a healthier lifestyle. So if you want to eat properly, but do not have time for shopping, preparing and cooking healthy meals then NutriBar was made for you.

Και για τα άτομα που δεν χρειάζονται να χάσουν βάρος; Μπορούν επίσης να επωφεληθούν από τα πακέτα του NutriBar;

Βεβαίως! Η αωστή διατροφή μπορεί να ωφελήσει όλους τους ανθρώπους. Βελτιώνοντας την διατροφή σας, ενισχύετε παράλληλα το ανοσοποιητικό σας αύστημα και αιδάνετε τα επίπεδα της ενέργειας σας από μέγιστο. Παράλο που όλες οι συνταγές μας είναι ειδικά φτιαγμένες από διαιτολόγους, διατροφολόγους και τεχνολόγους τροφίμων για απώλεια βάρους, αχεδιάστηκαν επίσης για να καλύψουν τις διατροφικές ανάγκες αθλητών, έγκυων γυναικών, χορτοφάγων και οποιουδήποτε θέλει να ακολουθήσει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Έτσι, εάν θέλετε να τρέφεστε αωστά αλλά δεν βρίσκετε χρόνο για ψώνια, προετοιμασία και μαγειρέμα υγιεινών γευμάτων τότε το NutriBar είναι το ιδανικότερο για εσάς.

Can I eat from Nutribar while I am pregnant or breastfeeding?

Nutribar is recommended even for pregnant or lactating women. We recommend that you talk to your doctor to find out what are the options you may have, always in relation to your medical history. To make the most out of our nutritional recipes during pregnancy or lactation, we suggest you visit one of the leading nutritionists of our team who will guide you properly and would make the ideal diet plan tailored to your needs.

Μπορώ να τρέφομαι μέσω του Nutribar κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή του θηλασμού;

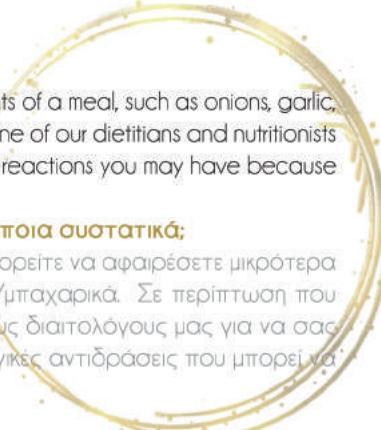
To Nutribar συνιστάται ακόμη και για έγκυες ή θηλαζούσες γυναικες. Σας συμβουλεύουμε να μιλήσετε με το γιατρό σας για να μάθετε ποιες είναι οι επιλογές που μπορεί να έχετε, σε σχέση πάντα με το ιατρικό σας ιστορικό. Για να επωφεληθείτε στο έπακρον από τις θρεπτικές συνταγές μας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή του θηλασμού, σας προτείνουμε να επισκεφθείτε ένα από τους καρυφαίους ειδικούς διαιτολόγους της ομάδας μας που θα σας καθοδηγήσει αωστά και θα φτιάξει το ιδανικότερο πλάνο διατροφής προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας.

What to do if I am allergic to some food or just do not like some ingredients?

You can select meals according to your personal nutrition needs, but you cannot remove smaller components of a meal, such as onions, garlic, tomato sauce and herbs / spices. If you are allergic to a particular food, then we recommend you talk with one of our dietitians and nutritionists to guide you through your plan accordingly. After your order, we do not share any responsibility for allergic reactions you may have because of your meal or snack selections.

Τι να κάνω σε περίπτωση που είμαι αλλεργικός σε κάποια τρόφιμα ή απλά δεν μου αρέσουν κάποια συστατικά;

Μπορείτε να επιλέξετε τα γεύματα ανάλογα με τις προσωπικές διατροφικές σας ανάγκες, αλλά δεν μπορείτε να αφαιρέσετε μικρότερα συστατικά από τα γεύματα, όπως τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τη σάλτσα ντομάτας και τα βότανα/μπαχαρικά. Σε περίπτωση που είσαστε αλλεργικός/ή σε μια συγκεκριμένη τροφή, τότε θα συνιστούσαμε να μιλήσετε με έναν από τους διαιτολόγους μας για να σας καθοδηγήσει ανάλογα. Μετά την παραγγελία σας, δεν αναλαμβάνουμε καμία ευθύνη για τυχόν αλλεργικές αντιδράσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε λόγω των επιλογών σας.





Nutrition

Διατροφή

How to warm up my meals to keep the flavours and nutrients alive?

To get the maximum nutritional value of each meal, we recommend not to leave cold delivered food at room temperature over 30 minutes after delivery to your place. All meals require immediate refrigeration, since they are delivered fresh and cool in order to be consumed the next day. As for the heating-up, while our containers are suitable for heating at high temperatures, we recommend to avoid using the microwave because flavors can easily deteriorate. All meals can be placed in a special dish and heated in the oven or on the stove.

Πώς να ζεστάνω τα γεύματα μου για να διατηρήσω ζωντανά τα αρώματα και τα θρεπτικά συστατικά τους;
Για να πάρετε τη μέγιστη διατροφική αξία από κάθε γεύμα σας, συνιστούμε να μην αφήνετε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου πάνω από 30 λεπτά μετά την παράδοση στο χώρο σας. Όλα τα γεύματα χρειάζονται άμεσα ψυγείο, αφού παραδίδονται φρέσκα και κρύα για να καταναλωθούν την επόμενη μέρα. Σε ότι αφορά το ζεσταμα, ενώ τα δοχεία μας είναι κατάλληλα για ζέσταμα σε ψηλές θερμοκρασίες, σας προτείνουμε να αποφύγετε τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων λόγω του ότι η γεύση μπορεί εύκολα να αλλαιωθεί. Όλα τα γεύματα μπορούν να μεταφερθούν σε ένα ειδικό σκεύος και ζεσταθούν στο φούρνο ή στη φωτιά.

What do I do on the weekends so that I do not slip away from my healthy nutrition plan?

Since we do not offer healthy meal delivery on the weekends, we suggest you ask for, or download our Healthy Eating Guide from www.nutribar.com.cy that will help you move on towards the right direction. The Healthy Eating Guide includes daily meal plans and snacks that will help you stay focused on your goals, even if we're not around to serve you.

Τι μπορώ να κάνω τα Σαββατοκύριακα, ώστε να μή ξεφύγω από το πρόγραμμα υγιεινής διατροφής μου;

Από τη στιγμή που δεν προσφέρουμε παράδοση γευμάτων για τα Σαββατοκύριακα, σας προτείνουμε να ζητήσετε ή να κατεβάσετε τον οδηγό Υγιεινής Διατροφής από το www.nutribar.com.cy που θα σας βοηθήσει να οδεύσετε προς τη σωστή κατεύθυνση. Ο οδηγός περιλαμβάνει καθημερινά πλάνα γευμάτων και ενδιάμεσων σnacks που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε εστιασμένοι στο στόχο σας, ακόμα κι όταν δεν είμαστε κοντά για να σας εξυπηρετήσουμε.

Do you provide further support from dietitians in case I need a more personalized plan?

Of course! We provide dietary support from our team of dietitians all over Cyprus. The price of NutriBar packages is exempted from the charge of any dietetics appointment. Fees for personal nutrition consultations, are determined exclusively by the specialist dietitian / nutritionist.

Προσφέρεται υποστήριξη από διαιτολόγο σε περίπτωση που χρειαστώ κάτι πιο εξειδικευμένο;

Φυσικά! Προσφέρουμε ομάδα διαιτολογικής υποστήριξης σε όλη την Κύπρο. Μπορείτε μέσω της ιστοσελίδας μας www.nutribar.com.cy να επιλέξετε με ποιο διαιτολόγο θα επιθυμούσατε να συνεργαστείτε για ένα εξατομικευμένο πλάνο διατροφής μέσω του NutriBar. Οι τιμές των πακέτων του NutriBar, εξαιρούνται από τη χρέωση οποιουδήποτε διαιτολογικού ραντεβού. Οι χρεώσεις των εξατομικευμένων ραντεβού, καθορίζονται αποκλειστικά από τον ειδικό διαιτολόγο/διατροφολόγο.





Delivery

Παράδοση φαγητου

How soon will I start receiving my meals?

After your order, meals will start to be delivered to your site within 2-4 business days, starting on a Sunday.

Do not worry, we will inform you in advance.

Πόσο σύντομα θα αρχίσω να λαμβάνω τα γεύματα μου;

Μετά την παραγγελία σας, τα γεύματα θα ξεκινήσουν να παραδίδονται στο χώρο σας σε διάστημα 2-4 εργάσιμων ημερών, αρχιζόντας σημερινή Κυριακή.

Μην ανησυχείτε, θα σας ενημερώσουμε εκ των προτέρων.

How are NutriBar meals and snacks delivered?

Your healthy meals are delivered daily within the specially designed bag, our company's trademark, keeping your meals fresh and cool.

Πώς παραδίδονται τα γεύματα και σνακ του NutriBar;

Τα υγιεινά σας γεύματα παραδίδονται στην ειδικά σχεδιασμένη τσάντα, αήμα κατατεθέν της εταιρείας μας, που κρατά τα γεύματά σας φρέσκα και δροσερά.

What is the time that my meals will be delivered every day?

All meals and snacks are delivered from 7:00 pm to 10:00 pm daily, at your home or at your office.

The delivery time of each package varies and is not fixed.

Τι ώρα θα παραδίδονται κάθε μέρα τα γεύματα μου;

Όλα τα γεύματα και σνακ παραδίδονται από τις 7:00 μμ έως 10:00 μμ στο σπίτι ή στο γραφείο σας.

Η ώρα παράδοσης κάθε πακέτου διαφέρει και δεν είναι σταθερή.

Can I get my meals delivered at a different location?

Of course you can! Please contact NutriBar at 7000 3770 and let us know about your new address. Therefore, we expect you to let us know in writing at least three (3) business days in advance at the following address: info@nutribar.com.cy or through your account on www.nutribar.com.cy

Μπορώ να λαμβάνω τα γεύματα μου σε διαφορετική διεύθυνση;

Φυσικά και μπορείτε! Παρακαλούμε επικοινωνήστε με το NutriBar στο 7000 3770 και ενημερώστε μας σχετικά με την καινούρια διεύθυνση σας. Γι' αυτό, παρακαλούμε όπως μας ενημερώσετε γραπτώς τουλάχιστον τρεις (3) εργάσιμες ημέρες πριν, στην παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση: info@nutribar.com.cy ή μέσω του λογαριασμού σας στο www.nutribar.com.cy

What if my meals need to be delivered at a different address and I did not inform you three (3) days in advance?

If you do not inform us in writing at least three (3) days in advance, your meals will be delivered to the delivery area stated in the subscription of the package in your account section. An alternative delivery address/space, can be given in advance, which is a specific point on the exterior of your office / home or a nearby house or building. We will arrange so that your package remains intact before reaching your hands.

Πώς θα παραδοθούν τα γεύματα μου σε περίπτωση που απουσιάζω από το σπίτι ή το γραφείο και δεν ενημέρωσα γραπτώς τρεις (3) εργάσιμες μέρες νωρίτερα;

Σε περίπτωση που δεν ενημερώσατε γραπτώς και απουσιάζετε από το χώρο παράδοσης, τα γεύματα σας θα παραδοθούν στον χώρο παράδοσης που δηλώσατε στην εγγραφή σας ή στον εναλλακτικό χώρο παράδοσης του πακέτου σας, που μπορεί να είναι ένα συγκεκριμένο σημείο στον εξωτερικό χώρο του σπιτιού/γραφείου σας ή ένα διπλανό σπίτι ή κτήριο. Θα φροντίσουμε ούτως ώστε το πακέτο σας να παραμείνει άθικτο προτού φτάσει στα χέρια σας.

In which areas do you provide Nutribar Healthy Meal delivery?

Please check the delivery areas on our website, during the registration process.

Σε ποιες περιοχές παρέχετε τις υπηρεσίες παράδοσης των γευμάτων;

Παρακαλώ ελέγχετε τις περιοχές παράδοσης στην ιστοσελίδα μας, στο σημείο της εγγραφής σας.

What if I do not receive my meals on time or some products are missing from the bag?

In such case, please contact our delivery department immediately, at 7000 3770. We shall serve you directly.

Τι θα συμβεί αν δεν παραλάβω τα γεύματα μου στην ώρα τους ή λείπουν προϊόντα από τη τσάντα;

Σε τέτοια περίπτωση, παρακαλούμε όπως επικοινωνήστε αμέσως με το τμήμα παράδοσης μας, στο 7000 3770.

Θα φροντίσουμε όπως εξυπηρετηθείτε άμεσα.





Registration and Cancellation Policy

Πολιτική Εγγραφής και Ακύρωσης

How can I pay for my package?

All packages are pre-paid in your primary subscription order through your order on our website www.nutribar.com.cy. Moreover, please expect an email or phone call from us to guide you through information such as payment and dispatch and delivery of your package.

Πώς ακριβώς γίνεται η πληρωμή του πακέτου μου;

Όλα τα πακέτα προ-πληρώνονται στην αρχική παραγγελία ή μέσω της ιστοσελίδας μας www.nutribar.com.cy. Επειτά, αναμένετε ηλεκτρονική μας ενημέρωση ή τηλεφώνημα μας για στοιχεία που αφορούν την πληρωμή, την αποστολή και παράδοση του πακέτου σας.

What if I am abroad and have an active order?

Here at Nutribar we understand that change is part of our lives and we will do everything we can to serve your needs. Please change your status through your website account at least four (4) days prior to your absence to make any changes in your order or your current package. Since we are aware in advance, your subscription will be temporarily suspended and your package will be activated again when you return, so that you do not miss any of our delicious meals and snacks!

Τι γίνεται σε περίπτωση που απουσιάζω στο εξωτερικό, ενώ έχω μια ενεργή παραγγελία;

Εδώ στο Nutribar καταλαβαίνουμε ότι οι αλλαγές είναι μέρος της ζωής μας και θα κάνουμε ό,τι μπορούμε για να εξυπηρετήσουμε τις ανάγκες σας. Παρακαλούμε όπως αλλάξετε την κατάσταση του πακέτου σας μέσω του λογαριασμού σας στην ιστοσελίδα μας ή τέσσερις (4) ημέρες πρίν από την παράδοση για να γίνουν οποιεδήποτε τροποποίησεις στην παραγγελία ή το πακέτο σας. Ετοιμαστείτε προσωρινά και το πακέτο σας θα αναστέλλεται προσωρινά και το πακέτο σας θα ενεργοποιείται ξανά όταν επιστρέψετε, ούτως ώστε να μην χάσετε κανένα από τα πεντανόστιμα γεύματα και ουακ μας!

What is your cancellation policy?

If you have already paid for your package and you want to cancel it, please inform us in writing at least two (2) days before your first delivery to the following email address: info@nutribar.com.cy to cancel your order. Refunds are provided considering we did not delivered the first meal yet. In case the order is active and your meals are already being delivered there is no refund.

Ποια είναι η πολιτική σας στο θέμα των ακυρώσεων και τερματισμού;

Σε περίπτωση που πληρώσατε το πακέτο σας και θέλετε να το ακυρώσετε πριν ακόμα το παραλάβετε, παρακαλούμε όπως μας ενημερώσετε γραπτώς τουλάχιστον δύο (2) ημέρες πριν από την πρώτη σας παράδοση στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση: info@nutribar.com.cy για την ακύρωση της παραγγελίας σας. Επιστροφή χρημάτων γίνεται εφόσον δεν έχει αποσταλεί κανένα γεύμα ακόμη. Στην περίπτωση που η παραγγελία είναι ενεργή και τα γεύματα σας έχουν αρχίσει να παραδίδονται, τότε δεν είναι δυνατή η επιστροφή χρημάτων.



12 GOOD LIFE RULES



Start with breakfast Ξεκινήστε με πρόγευμα

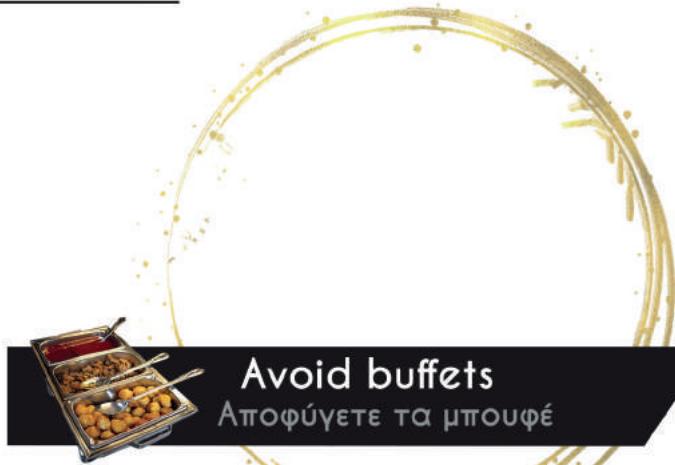
Studies show that people who eat breakfast daily have a lower Body Mass Index than those who don't. Skipping breakfast can only un-stabilize your sugar levels, making you over-eat at lunch and/or dinner. Breakfast does not have to be continental. Wholegrain toast or cereals with low fat or plant based milks, healthy yogurt-based smoothies or veggie filled omelettes are quick and easy options to stick to. Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που τρώνε πρωινό καθημερινά έχουν χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος από εκείνους που δεν τρώνε. Η παράλειψη του πρωινού δεν βοηθά στη σταθεροποίηση του σακχάρου σας κάνοντάς σας να τρώτε περισσότερο από ότι πρέπει στο μεσημεριανό γεύμα ή/και δείπνο. Το πρωινό δεν χρειάζεται να είναι υπερβολικό. Το ψωμί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως σε συνδυασμό με το γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά ή και τα γάλα φυτικής προέλευσης, τα υγιεινά smoothies με βάση το γιαούρτι και οι ομελέτες με λαχανικά, είναι μερικές γρήγορες και εύκολες επιλογές που μπορείτε να επιλέξετε.



Quality VS Quantity Ποιότητα VS Ποσότητα

It is not always about portion control. Yes, we have to eliminate our daily caloric intake in order to lose weight, but does this mean you can live on bagels and pizza? Surely not. Quality organic meat, fish, fruits and vegetables are found to have more nutrients. Shopping from farmer's markets gives you the opportunity of choosing your producers and building trust between you and them while selecting high quality products. Buying wholegrain instead of refined baked goods or honey instead of high fructose syrup can really do the trick.

Η σωστή διατροφή δεν φαίνεται στην ποσότητα. Ναι, πρέπει να μειωθεί η μερήσια κατανάλωση των θερμίδων, προκειμένου να υπάρξει απώλεια βάρους αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι μπορείτε να ζείτε με κουλούρια και πίτσα. Τα ποιοτικά βιολογικά κρέατα, ψάρια, φρούτα και λαχανικά έχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Ψωνίζοντας από τοπικές λαϊκές αγορές, επωφελείστε της επιλογής των προμηθευτών και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης ανάμεσα σε εσάς και εκείνους καθώς και την επιλογή προϊόντων υψηλής ποιότητας. Αγοράζοντας ολικής αλέσης αντί άλλα ραφιναρισμένα αρτοσκευάσματα ή χρησιμοποιώντας μέλι αντί για ζάχαρη ή αιρόπι με υψηλά επίπεδα φρουκτόζης, είναι μερικές από τις αλλαγές που μπορούν να κάνουν την διαφορά.



Avoid buffets Αποφύγετε τα μπουφέ

Buffets can be tricky. All those food choices can easily make you over-eat. Avoid mixing different types of cuisine and exotic food combinations in your plate. The more complex a meal is, the more calories it contains. Pack leftovers from your plate to consume as light dinner or snack later on the day.

Τα μπουφέ μπορεί να αποτελέσουν παγίδα. Όλες αυτές οι επιλογές φαγητών μπορεί εύκολα να σας παρασύρουν στο να φάτε περισσότερο. Αποφύγετε την ανάμειξη διαφορετικών τύπων κουζίνας και τον συνδυασμό εξωτικών φαγητών. Όσο πιο πολύπλοκο είναι ένα γεύμα, τόσο πιο πολλά λίπη και θερμίδες περιέχει. Πάρετε μαζί σας ότι περισσεψε στο πιάτο σας για να το καταναλώσετε ως ελαφρύ βραδυνό ή ως σνακ αργότερα.



Meal Deals Προσφορές γευμάτων

Meal servings can easily be distorted in your eyes when eating out. Try ordering what you really need. Valued meal offers will only make you over-eat and consume extra calories, most of them sugars and fats. Prefer eating a light snack before going out, like a vegetable soup, a small toast in pita bread or some yogurt with almonds to help you not over-indulge.

Οι ποσότητες των γευμάτων μπορεί εύκολα να διαστρεβλωθούν στα μάτια σας όταν τρώτε έξω. Δοκιμάστε να παραγγείλετε αυτό που πραγματικά χρειάζεστε. Οι προσφορές στα γεύματα, μας κάνουν να τρώμε περισσότερο και να καταναλώνουμε ευκολότερα πιο πολλές θερμίδες, εκ των οποίων οι περισσότερες προέρχονται από σάκχαρα και λίπη. Προτιμήστε να καταναλώσετε ένα ελαφρύ σνακ πριν βγείτε έξω, όπως μια σούπα λαχανικών, ένα μικρό τουσ με πίτα ή γιαούρτι με αμύγδαλα, ούτως ώστε να μην περεκτραπείτε διατροφικά.

12 GOOD LIFE RULES



Keep it Healthy Πάντα υγιεινά

Scan the menu for “light meal” options and if you don’t find anything “healthy” or that meets your standards, don’t be afraid to ask for what you want. Try to steer clear from alcohol or those sugar filled sodas and cocktails. Instead, order either still or sparkling water, maybe with some lemon for taste, which will fill you up, helping you to not overindulge on un-wanted calories and sugar.

Κοιτάξτε το μενού για ελαφριές επιλογές και αν δεν βρείτε τίποτα “υγιεινό” ή που να πληρεί τις προσδοκίες σας, μην φοβηθείτε να ζητήσετε αυτό που θέλετε. Προσπαθήστε να αποφύγετε το αλκοόλ ή τα αναψυκτικά και τα κокτέιλ που περιέχουν ζάχαρη. Αντί για αυτά, παραγγείλετε επιτραπέζιο ή ανθρακούχο νερό, ίσως με λίγο λεμόνι για περισσότερη γεύση, ή και ενα τσαι από βότανα που θα σας κρατήσει μακριά από αχρείαστες θερμίδες και ζάχαρη.



Snacking Σνακς

Some snacks can fill nutrient gaps in your diet; in fact, choosing snacks with fiber and protein can satisfy hunger pangs and help you stay full in between meals. Research shows that people who snack between meals are less likely to be obese or overweight and this happens because frequent snacking helps stabilize your blood sugar levels, helping you eat less calories and crave less sugary foods.

Κάποια υγιεινά σνακ μπορούν να συμπληρώσουν σημαντικά κενά θρεπτικών συστατικών στη διατροφή μας. Στην πραγματικότητα, τα σνακ που περιέχουν φυτικές ίνες και πρωτεΐνη μπορούν να κατευνάσουν την πείνα σας και να σας βοηθήσουν να μείνετε χορτάτοι ανάμεσα στα γεύματα. Ερευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν σνακ μεταξύ των γευμάτων είναι λιγότερο πιθανό να είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι και αυτό συμβαίνει επειδή τα ενδιάμεσα σνακ βοηθούν στην σταθεροποίηση των επιπέδων του σακχάρου, βοηθώντας σας να καταναλώσετε λιγότερες θερμίδες και να αποφύγετε τα γλυκά εδέσματα.



Sleep Well Κοιμηθείτε καλά

At least 7-8 hours of proper sleep every night will ensure you wake up fresh and ready to start your day. Lack of sleep can cause multiple problems such as overeating within the day because of fluctuations in cortisol regulation and blood sugar levels – both leading to weight gain. Having a cup of chamomile or valerian root tea right before you go to bed and keeping the room dark with no distractions can enhance the quality of your sleep.

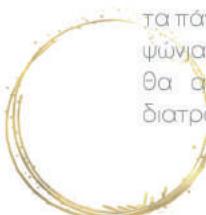
Με τουλάχιστον 7-8 ώρες ύπνου κάθε βράδυ είναι σίγουρο ότι θα ξυπνήσετε φρέσκοι και έτοιμοι να ξεκινήσετε την ημέρα σας. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει πολλαπλά προβλήματα, όπως υπεριφαγία εντός της ημέρας, λόγω των διακυμάνσεων στη ρύθμιση της κορτιζόλης και των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Πίνοντας ένα φλιτζάνι τσάι χαμομήλι ή τσάι από ρίζα βαλεριάνας λίγο πριν πάτε για ύπνο και κρατώντας το δωμάτιο σκοτεινό χωρίς περισπασμό, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου σας.



Never Shop Hungry Μην ψωνίζετε πεινασμένοι

When it comes to grocery shopping, did you know that shopping hungry can make you spend more money on ready meals, snacks and drinks? Always plan your meals ahead, prepare everything in advance and never shop hungry. You will save yourself some money, unwanted calories and you also avoid food waste.

Γνωρίζετε ότι όταν ψωνίζετε πεινασμένοι είναι ευκολότερο να σταταλήσετε περισσότερα χρήματα πάνω σε έτοιμα γεύματα, σνακ και ποτά; Προσπαθήστε να προγραμματίζετε τα γεύματά σας, να προετοιμάζετε τα πάντα εκ των προτέρων και ποτέ να μην πηγαίνετε για ψώνια πεινασμένοι. Ετσι, θα εξοικονομήσετε χρήματα, θα αποφύγετε ανεπιθύμητες θερμίδες και περιττές διατροφικές σπατάλες.



12 GOOD LIFE RULES



Drink More Water Καταναλώστε άφθονο νερό

Sometimes we feel hungry when in fact we are thirsty. With adequate water intake, thirst is reduced and therefore our appetite is significantly being reduced. Adequate water consumption promotes the thermogenic state which means that the metabolism is being increased. Water provides efficient moisture of the body so the skin appears brighter while the cells are being regenerated more easily and effectively. Need more reasons for drinking more water instead of sodas and alcohol?

Μερικές φορές αισθανόμαστε πεινασμένοι όταν στην πραγματικότητα είμαστε απλά διψασμένοι. Με την πρόσληψη αρκετού νερού, η δίψα μας καλύπτεται και ως εκ τούτου η δρέξη μας μειώνεται σημαντικά. Η ικανοποιητική ποσότητα νερού ευνοεί τη θερμογόνο κατάσταση που αιματίνει ότι ο μεταβολισμός μας αυξάνεται. Το νερό παρέχει την απαραίτητη ενυδάτωση του σώματος, έτσι ώστε το δέρμα να φαίνεται πιο φωτεινό ενώ τα κύτταρα μας πολλαπλασιάζονται πιο εύκολα και αποτελεσματικά. Θέλετε και άλλους λόγους για να ξεκινήσετε να πίνετε περισσότερο νερό πάρα αλκοόλ και αναψυκτικά;



Stress Less Λιγότερο Άγχος

Even if you eat well and exercise, stress can really affect your waistline and quality of life. While cortisol, the 'stress hormone' increases while you are tensed, insulin levels rise while your blood sugar levels drop making you craving more plain carbs and sugar.

Ακόμα κι αν τρώτε σωστά και γυμνάζεστε, το στρες μπορεί πραγματικά να επηρεάσει το βάρος σας και την ποιότητα ζωής σας. Όταν είστε σφυγμένοι, η κορτιζόλη, η "ορμόνη του στρες"- αυξάνεται, οπότε και τα επίπεδα ινσουλίνης αυξάνονται, ενώ τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μειώνονται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επιζητάτε υδατάνθρακες και ζάχαρη.



Portion Matters Η μερίδα μετράει

We all know that if you eat big amounts of food out of big plates or big containers, you end up consuming more calories. Smaller plate sizes will help you feel more psychologically satisfied, and of course, by eating everything in moderation will help you not feel like you're depriving yourself from anything.

Όλοι γνωρίζουμε πως η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού από μεγάλα πιάτα ή δοχεία, ισούται με την κατανάλωση πολλών θερμιδων. Η επιλογή πιάτων σε μικρότερο μέγεθος, θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε ψυχολογικά ικανοποιημένοι, και καταναλώνοντας με μέτρα, θα σας βοηθήσει να μην αισθάνεστε ότι στέρειτε στον εαυτό σας τα πάντα.



Know what you eat Να ξέρετε τί τρώτε

Always sit down and relax before a meal. Avoid watching tv, texting or browsing through your mobile phone. Take a few seconds to breathe in and out before eating. It does not take time but it helps focus on the food, the colours, the texture, the flavours. Mindful eating aids digestion and helps most of the nutrients from your food to be absorbed by your body.

Πάντα να κάθεστε και να χαλαρώνετε πριν από κάποιο γέύμα. Αποφύγετε να βλέπετε τηλεόραση, να στέλνετε μηνύματα ή να σερφάρετε μέσω του κινητού σας. Εκμεταλλευτέστε την ευκαιρία για να πάρετε μια βαθιά αναπνοή. Δεν παίρνει χρόνο, αλλά βοηθά να επικεντρωθείτε στο φαγητό, στα χρώματα, στην υφή, στις γεύσεις. Το να τρώτε συνειδητά και να καταλαβαίνετε τι τρώτε, βοηθά την πέψη και βοηθά έτσι ώστε τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά του φαγητου να απορροφηθούν καλύτερα από το σώμα σας.



Colour Charts

THE BENEFITS OF COLOUR

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΧΡΟΜΑΤΩΝ



GREEN

Contains Lutein, (an antioxidant that reinforces and improves vision)
Potassium, Vitamin C, Vitamin K and Folic acid

ΠΡΑΣΙΝΟ

Περιέχει λουτεΐνη, (ένα αντιοξειδωτικό που ενισχύει και βελτιώνει την όραση)
Κάλιο, Βιταμίνη C, Βιταμίνη K και φολικό οξύ



RED

Rich in phytochemicals like Lycopene & Anthocyanins, that improve heart health & diminish the risk of cancer

KOKKINO

Πλούσια σε φυτοχημικά όπως το λυκοπένιο και τις ανθοκυανίνες, που βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς και μειώνουν τον κίνδυνο για καρκίνο



ORANGE

Rich in Beta Carotene & Vitamin C, helps promote excellent vision, healthy skin & support of a strong immune system.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Πλούσια σε β-καροτένη και βιταμίνη C, βοηθά στην προώθηση άριστης όρασης, υγείς δέρμα και την υποστήριξη ενός ισχυρού αναστοποιητικού αυαστήματος



PURPLE

Rich in Antioxidants and phytochemicals that are anti-aging, reduce the risk of cancer & support mental clarity

ΜΩΒ

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά που είναι αντι-γηραντικά, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και υποστήριζουν την πνευματική διαύγεια



WHITE

Rich in Phytochemicals & Potassium. Help reduce cholesterol levels, lower blood pressure & prevent diabetes

ΑΣΠΡΟ

Πλούσια σε φυτοχημικά και κάλιο.
Βοηθά στη μείωση των επιπλέον της χοληστερόλης, μειώνει την αρτηριακή πίεση και προλαμβάνει τον διαβήτη

PORTION SIZES

HELPING HANDS

FIST= ONE CUP
cereal, soup, raw
fruit & vegetables

ΓΡΟΘΙΑ = 1 φλιτζάνι
δημητριακά, σούπα, ωμά
φρούτα & λαχανικά



ONE CUPPED
HAND= 1/2 CUP
pasta, rice, beans,
potatoes, cooked
vegetables

ΜΙΚΡΗ ΧΟΥΦΤΑ = 1/2 φλιτζάνι
ζυμαρικά, ρύζι, φασόλια, πατάτες,
μαγειρεμένα λαχανικά



PALM=100g
fish, meat, poultry
ΠΑΛΑΜΗ= 100γρ.
ψάρι, κρέας, πουλερικά



THUMBNAIL= 1 TEASPOON
butter, oils, mayonnaise,
margarine

ΜΙΚΡΟΣ ΑΝΤΙΧΕΙΡΑΣ = 1 κουταλάκι
του γλυκού βούτυρο, λάδι,
μαγιονέζα, μαργαρίνη

TWO CUPPED HANDS = 30g
low fat chips, crackers, cereal

ΔΥΟ ΜΙΚΡΕΣ ΧΟΥΦΤΕΣ = 30γρ.
άπαχα τσιπς, κράκερ,
δημητριακά



ONE THUMB= 1-2 TABLESPOON
dressings, cheese, fresh cream,
peanut butter

ΑΝΤΙΧΕΙΡΑΣ = 1-2 κουταλιές της σούπας
σάλτσες, τυρί, κρέμα γάλακτος, φυστικοβούτυρο

Breakfast

- Two slices of wholegrain or multi-grain bread (30g each) and one slice of low fat cheese or turkey ham or 1/4 avocado
- Δύο φέτες ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο (30γρ. η κάθε μία) και μία φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών ή χαμ γαλοπούλας ή 1/4 αβοκάντο
- Scrambled eggs (2 eggs mixed with vegetables and herbs) on one slice of wholegrain or multi-grain bread
- Ομελέτα (2 αυγά με λαχανικά και βότανα) πάνω σε μία φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο
- Half cup 0% fat yogurt, two tbsps porridge oats and three tbsps mixed fresh or frozen fruit
- Μισό φλιτζάνι γιαούρτι 0% λιπαρά, δύο κουταλάκια της σούπας βρώμη και τρεις κουταλιές της σούπας φρέσκα ή κατεψυγμένα φρούτα
- One cup of wholegrain or multi-grain cereal with no sugar and half cup low fat or sugar free plant based milk
- Ένα φλιτζάνι δημητριακά πολύσπορα ή ολικής αλέσεως χωρίς ζάχαρη και μισό φλιτζάνι άπαχο φυτικό γάλα με χαμηλά λιπαρά ή χωρίς ζάχαρη

Snacks

- One medium sized fruit of your choice
- Ένα μεσαίου μεγέθους φρούτο της επιλογής σας
- Three to four dried fruits of your choice
- Τρία ή τέσερα αποξηραμένα φρούτα της επιλογής σας
- 200g of 0% fat yogurt with fruits or one tsp honey or carob syrup
- 200γρ. γιαούρτι 0% λιπαρά με φρούτα ή ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι ή χαρουπόμελο
- Two plain rice-cakes and one tbsps peanut or almond butter
- Δύο σκέτες ρυζογοφρέτες και μία κουταλιά της σούπας φυστικοβούτυρο ή βούτυρο αμυγδάλου
- One sugar-free, wholegrain cereal bar up to 150 calories
- Μία μπάρα δημητριακών, ολικής αλέσεως μέχρι 150 θερμίδες
- A small handful of un-salted nuts
- Μία μικρή χούφτα ανάλατοι ξηροί καρποί
- One small boiled egg and two wholegrain crackers
- Ένα μικρό αυγό βραστό και δύο κράκερ ολικής αλέσεως
- Two cups of mixed vegetable sticks (carrot, cucumber, celery) dipped in two tbsps hummus or tahini spread
- Δύο φλιτζάνια διάφορα μπαστουνάκια λαχανικών (καρότο, αγγούρι, σέλινο) βουτηγμένα σε δύο κουταλάκια της σούπας χούμους ή ταχίνι



HEALTHY WEEKEND EATING MENUS

BREAKFAST | LUNCH | DINNER | SNACKS

Lunch

- Pasta Napolitana - One cup whole-wheat or gluten free pasta, three tbsp tomato sauce with mixed vegetables of your choice
- Μακαρόνια Ναπολιτάνα - Ένα φλιτζάνι ζυμαρικά ολικής αλέσεως ή χωρίς γλουτένη, τρεις κουταλιές της σούπας σάλτσα ντομάτας με ανάμεικτα λαχανικά
- Potato Salad - Salad with any vegetables of your choice, one small boiled potato and one small beetroot, one tbsp olive oil
- Πατατοσαλάτα - Σαλάτα με οποιαδήποτε λαχανικά της επιλογής σας, μια μικρή πατάτα βραστή και ένα μικρό βραστό παντζάρι, μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- Chicken or Seafood Sandwich - Wholegrain or gluten free bun (80g), vegetables of your choice, half cup cooked seafood or chicken breast chunks, one tbsp low fat or egg-free mayo
- Σάντουιτς με Κοτόπουλο ή Θαλασσινά - Φραντζολάκι ολικής αλέσεως ή χωρίς γλουτένη (80γρ.), λαχανικά της επιλογής σας, μισό φλιτζάνι μαγιερεμένα θαλασσινά ή στήθος κοτόπουλο σε κομμάτια, μια κουταλιά της σούπας μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών ή με χωρίς αυγά
- Mushroom Risotto - One cup cooked brown or wild rice mixed with one cup sautéed onions and mushrooms in one tsp olive oil
- Ριζότο Μανιταριών - Ένα φλιτζάνι μαγιερεμένο καφέ ή άγριο ρύζι με ένα φλιτζάνι κρεμμύδια και μανιτάρια σοτάρισμένα σε ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο
- Veggie Wrap - One medium sized whole-wheat or gluten free tortilla, half avocado and one cup grilled or baked vegetables of your choice, leafy greens (eg. rocket, spinach)
- Χορτοφαγικό Wrap - Μια ταρτίγια μεσαίου μεγέθους ολικής αλέσεως ή χωρίς γλουτένη, μισό αβοκάντο και ένα φλιτζάνι ψητά λαχανικά της επιλογής σας, διάφορα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (πχ. ρόκα, σπανάκι)

Dinner

- Chicken or Seafood Salad - Unlimited leafy greens and vegetables of your choice, one cup cooked chicken breast chunks or well-cooked seafood, one tbsp green pesto sauce or low fat/egg free mayo
- Σαλάτα με κοτόπουλο ή θαλασσινά - Απεριόριστα πράσινα φυλλώδη λαχανικά της επιλογής σας, ένα φλιτζάνι στήθος κοτόπουλο σε κυβους ή καλά μαγιερεμένα θαλασσινά, μια κουταλιά της σούπας πέστο βασιλικού ή μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών ή/με χωρίς αυγά
- Oven-baked Chicken or Fish fillet (Salmon or Sea bream) and two cups of baked or steamed vegetables of your choice
- Ψητό Κοτόπουλο ή Φιλέτο ψαριού (Σολωμός ή Τσιπούρα) και δύο φλιτζάνια λαχανικά σχάρας ή βραστά
- Greek Salad - Unlimited leafy greens and vegetables of your choice, 80g of feta cheese or grilled halloumi cheese, three tbsp of whole-wheat or gluten free croutons, one tbsp olive oil, balsamic vinegar
- Ελληνική Χωριάτικη Σαλάτα - Απεριόριστα πράσινα φυλλώδη λαχανικά της επιλογής σας, 80γρ. τυρί φέτα ή ψητό χαλούμι, τρεις κουταλιές της σούπας κρουτόν ολικής αλέσεως ή χωρίς γλουτένη, μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, βαλσάμικο ξύδι
- Creamy Vegetable Soup - Three cups of vegetable soup (any vegetables of your choice, blended) and two tbsp of low fat yogurt or plant-based cream or sour cream
- Κρεμώδης Σούπα Λαχανικών - Τρία φλιτζάνια σούπα λαχανικών (όλα τα λαχανικά της επιλογής σας πολτοποιημένα) και δύο κουταλιές της σούπας γιασούρτι με χαμηλά λιπαρά ή φυτική κρέμα

FOOD GROUP PORTIONS



VEGETABLES Λαχανικά

1 serving = 1 cup salad or uncooked vegetables

approx. 25 calories or 100kj

1 μερίδα = 1 φλιτζάνι σαλάτα ή ώμα λαχανικά
περίπου 25 θερμίδες ή 100 kJ

- Asparagus Σπαράγγια
- Artichoke Αγκινάρα
- Bamboo shoots Βλαστάρια μπαμπού
- Beetroot Παντζάρια
- Bok choy & other Asian greens Bok choy και άλλα ασιατικά χόρτα
- Broccoli Μπρόκολο
- Brussels sprouts Λαχανάκια Βρυξέλλων
- Cabbages Λάχανα
- Capsicum Capsicum
- Carrots Καρότα
- Cauliflower Καυνουρτίδι
- Chives Σχαινόπρασο
- Celery Σέλινο
- Pumpkin Κολοκύθη
- Spinach Στανάκι
- Spring onions Φρέσκα κρεμμυδάκια
- Sprouts Λαχανάκια
- Squash Σκουρός
- Tomato Ντομάτα
- Turnip Γογγύλι
- Zucchini Κολοκυθάκι
- Celery Σέλινο
- Cucumber Αγγούρι
- Eggplant Μελιτζάνα
- Fennel Μάραθος
- Green beans Φασολάκια
- Green peas Αρακάς
- Kale Λαχανίδα
- Leek Πράσος
- Lettuce Μαρούλι
- Mushrooms Μανιτάρια
- Okra Μιτάμιες
- Onions Κρεμμύδια



LOW FAT Χαμηλά Λιπαρά

approx. 80-90 calories or 350-400kj

περίπου 80-90 θερμίδες ή 350-400kJ

- 1 cup low fat milk 1 φλιτζάνι γάλα
- 1/2 cup evaporated milk 1/2 φλιτζάνι γάλα εβαπτορέ
- 30g cheese τυρί 30g Τυρί 30gρ.
- 1/2 cup ricotta or cottage cheese
1/2 φλιτζάνι ανθότυρο ή τυρί cottage
- 200g yoghurt (100-160 calories) Γιαούρτι 200gρ.
(100-160 θερμίδες)
- 1 cup of soy beverage or rice/almond, etc, milks
(which contain at least 100mg of calcium per 100ml)
1 φλιτζάνι ρόφημα ή γάλα σόγιας ή ρυζιού / αμυγδάλου, κλπ
(Τα οποία περιέχουν τουλάχιστον 100 mg σαβεστίου ανά
100 ml)



FRUITS Φρούτα

approx. 70 calories or 300kj

περίπου 70 θερμίδες ή 300kJ

- 1 medium apple /pear/ orange/mandarin
1 μέτριο μήλο / αχλάδι / πορτοκάλι / μανταρίνι
- 1/2 large banana or one small banana
1/2 μεγάλη μπανάνα ή μια μικρή μπανάνα
- 2 apricots/plums/kiwifruit
2 βερίκοκα / δαμάσκηνα / ακτινίδια
- 1 large or 2 small nectarines/peaches
1 μεγάλο νεκταρίνι / ροδάκινο ή 2 μικρά
- 2 rings of pineapple 2 δαχτυλίδια ανανά
- 1 cup of berries 1 φλιτζάνι μούρα
- 1 cup of cherries (approx. 12)
1 φλιτζάνι κεράσια (Περίπου 12)
- 1 cup of grapes (approx. 15)
1 φλιτζάνι σταφύλια (Περίπου 15)
- 2 cups of strawberries 2 φλιτζάνια φράουλες
- 1/2 honeydew melon 1/2 μικρό πεπόνι
- 2 wedges of watermelon (2cm thick)
2 φέτες καρπουζιού (2 εκατοστά πάχος)
- 1 cup mixed fruit (Diced)
1 φλιτζάνι ανάμεικτα φρούτα (Σε κύβους)
- 1/2 mango 1/2 μάνγκο
- 2 fresh dates 2 φρέσκα φραΐνικα



FOOD GROUP PORTIONS



GRAINS/ CEREAL & STARCHES Σπόροι/ Δημητριακά & Σιτηρά

Approx. 120 calories or 500kcal opt for wholegrain/wholemeal and less processed carbohydrate serving

Περίπου 120 θερμίδες ή 500kcal μερίδα υδατανθράκων ολικής αλέσεως

- 1/2 cup rice/pasta or noodles 1/2 φλιτζάνι ρύζι / ζυμαρικά ή νούντλς
- 1 slice of thick bread or 1/2 medium roll 1 φέτα ψωμί ή 1/2 φραντζόλακι
- 1 wrap (40g) 1 wrap τορτίγιας (40g)
- 1/2 cup cooked porridge 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένη βρώμη
- 2/3 cup cereal 2/3 φλιτζανιού δημητριακά
- 1/4 cup of muesli 1/4 φλιτζανιού μούσλι
- 1/2 cup cooked barley/buckwheat/quinoa 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένο κριθάρι / φαγόπυρο / κινόα
- 3/4 cup of chickpeas 3/4 φλιτζάνι ρεβύθια
- 1 medium potato (75g) 1 μέτρια πατάτα (75g)
- Sweet potato (2 slices x 2cm) Γλυκόπατάτα (2 φέτες x 2 εκατοστά)
- 3 Ryvitas 3 Ryvitas
- 5 rice crackers 5 κράκερ ρυζιού
- 1 small corn cob or 1/2 cup 1 μικρό καλαμπόκι ή 1/2 φλιτζάνι



FATS & OILS Λίπη & Ελαιά

Approx. 40 calories or 170kcal

Περίπου 40 θερμίδες ή 170 kcal

- 5 ml of mono-unsaturated or poly-unsaturated oils (such as olive/canola/peanut/soybean/sunflower/safflower /macadamia, etc) 5ml μονο-ακόρεστα ή πολυακόρεστα λιπαρά (Οπως το ελαιόλαδο / canola / φυστίκι / σόγια / ηλιανθου /κάρδαμου / macadamia, κλπ)
- 1 tbsp avocado 1 κουταλιά της σούπας αβοκάντο
- 10 g nuts/peanuts/nut pastes 10gρ. ξηροί καρποί/φυστίκια / πάστες ξηρών καρπών πχ. φυστικοβούτυρο
- 2 tsp honey 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 10 small olives or 5 large 10 μικρές ελιές ή 5 μεγάλες
- Sauces/toppings or additional flavourings added to meals or snacks not within your serves Σάλτος/γαρνιτούρες ή πρόσθιτες αρωματικές ουσίες που προστίθενται στα γεύματα ή σnack που δεν εμπίπτουν στα γεύματά σας



MEAT & FISH ALTERNATIVES Κρέας & Θαλασσινά

Approx. 60 calories or 250kcal

Περίπου 60 θερμίδες ή 250kcal

- 35g beef, pork, lamb, veal, poultry 35g ρ. βιοδινό κρέας, χοιρινό, αρνί, μοσχαρί, πουλερικά
- 50g fish or seafood 50gρ. ψάρια ή θαλασσινά
- 1 egg 1 αυγό
- 100g tofu 100gρ. τόφου

Higher-calorie options: υψηλότερες επιλογές σε θερμίδες:

- 1/2 cup baked beans (130 calories) 1/2 φλιτζάνι φασόλια με ντομάτα του κουτιού (130 θερμίδες)
- 3/4 cup chickpeas/split peas/canned beans/other cooked beans, etc (100-160 calories) 3/4 φλιτζανιού ρεβύθια / φάβα / φασόλια κονσέρβας / άλλα βρασμένα φασόλια, κλπ (100-160 θερμίδες)
- 3/4 cup cooked lentils (110 calories) 3/4 φλιτζανιού μαγειρεμένες φακές (110 θερμίδες)
- 20g nuts/seeds or nut paste (approx. 100 calories)
20gρ. ξηροί καρποί / σπόροι ή πάστα ξηρών καρπών (περίπου 100 θερμίδες)





NUTRIBARTM

healthy living

We bring nutritious food & flavours back on the menu



7000 3770



www.nutribar.com.cy



info@nutribar.com.cy

