

## **DANCE NUTRITION KIT**

Μίχου Εύη  
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



## ΠΡΩΙΝΟ

- Αυγά με ψωμί ολικής άλεσης και λαχανικά.
- Ημιάπαχο γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης, ή βρώμη, φρούτα και ανάλατους ξηρούς καρπούς.
- Τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών, γαλοπούλα και λαχανικά.

## ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Ρυζότο με λαχανικά και κοτόπουλο.
- Πατάτες, ψωμί ολικής άλεσης, ψάρι και λαχανικά.
- Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα, τυρί χαμηλών λιπαρών και σαλάτα.

## ΒΡΑΔΙΝΟ

- Ομελέτα με αυγά, ελαιόλαδο, λαχανικά και πατάτα
- Πατατοσαλάτα με τυρί cottage, πάστα ελιάς & λαχανικά
- Τονοσαλάτα με ελαιόλαδο και κίτρινο τυρί

## ΣΝΑΚ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (1-2 ώρες)

- 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι (240ml) ή 1 μπανάνα ή μέλι με crackers ή με 1 Μπάρα δημητριακών

## ΣΝΑΚ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΓΙΑ ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (20-45 λεπτά)

- Smoothie με γάλα ή γιαούρτι και βρώμη ή 1 ποτήρι γάλα (1,5%) με 1 μπανάνα ή κράκερς

\*Για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας , εξειδικευμένη διατροφή ή ανάγκη απώλειας βάρους συμβουλευτείτε τον γιατρό και τον διαιτολόγο σας

## Ενυδάτωση:

- Πριν
  - κατά την διάρκεια
  - μετά
- την άσκηση

Φωτογραφία από Bernadette Wurzinger από το Pixabay



Φωτογραφία από Aline Ponce από το Pixabay



Φωτογραφία από Aline Ponce από το Pixabay