



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες δίαιτας .....	4
Στόχοι και επιδιώξεις .....	4
Αντικαταστάσεις.....	5
Μέτρηση ποσοτήτων και ισοδύναμα τροφών.....	6
Τρόποι μαγειρέματος .....	6
Δίαιτα 1.400 θερμίδων.....	7
Δίαιτα 1.600 θερμίδων.....	10
Δίαιτα 1.800 θερμίδων.....	13
Δίαιτα 2.000 θερμίδων .....	16