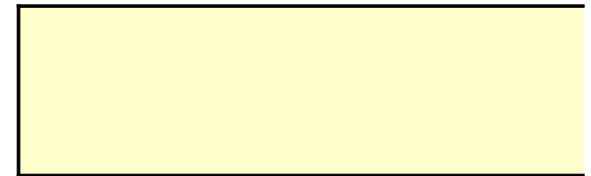


## "Comfort Diet"

	1η ημέρα	2η ημέρα	3η ημέρα	4η ημέρα	5η ημέρα	6η ημέρα
<b>Πρωινό</b>	1 φλ. γάλα με 1/2 φλ. δημητριακά ολικής άλεσης	1 φλ γάλα με 1 φέτα σπιτικό κεικ	1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα ή μέλι και λίγη μαργαρίνη, 1 φλ γάλα	1 φλ φυσικό χυμό, 1 μπάρα δημητριακών	1 κομμάτι σπανακόπιτα σπιτική (μέγεθος τράπουλας)	2 φρυγανιές ολικής άλεσης, 1 φέτα τυρί, 1 φλ φυσικό χυμό
<b>Δεκατιανό</b>	1 κουλούρι θεσσαλονίκης	1 φλ φυσικό χυμό	1 μπάρα δημητριακών	1 χούφτα ωμα και ανάλατα αμύγδαλα	2 μανταρίνια	1 μπάρα δημητριακών
<b>Μεσημεριανό</b> (μπορεί να γίνει αμοιβαία ανταλλαγή με το βραδινό)	1 κομμάτι σπανακόπιτα σπιτική (μειωμένο ελαιόλαδο)	1 σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, γαλοπούλα, τυρί μειωμένων λιπαρών και λαχανικά επιλογής	1 μερίδα όσπρια, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα τυρί μειωμένων λιπαρών και 1-2 φέτες γαλοπούλα, 2 μανταρίνια	1 1/2 φλ ζυμαρικά, 2κ.σ. κόκκινη σάλτσα με λαχανικά ή κιμά, 1 κ.σ. τυρί τριμμένο, σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κοτόπουλο με πατάτες φούρνου, σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο
<b>Απογευματινό</b>	1 μπωλ ρυζόγαλο	1 γιαούρτι 2-4% λιπαρά, 1κ.γ. μέλι και 1 κ.σ. καρύδι τριμμένο	2 φρούτα	2 φρούτα	1 μικρή σοκολάτα υγείας (30γρ)	2 φρούτα
<b>Βραδινό</b>	1 πιάτο τραχανά, 1 σπιρτόκουτο φέτα τριμμένη	Σαλάτα λάχανο-καρότο, 100γρ μπουκιές κοτόπουλου ψημένες εύκολα στην τοστιέρα, ντρέσιγκ με 1κ.γ. μαγιονέζα, 2κ.γ. γιαούρτι, 1/2κ.γ. μουστάρδα	1 μπωλ ρυζόγαλο	1 σουπια με ποικιλία λαχανικών, 1 λεπτή φέτα ψωμί, 1 σπιρτόκουτο φέτα	1 πράσινη σαλάτα με 1 κονσέρβα τόνου στο νερό ή στραγγισμένη από λάδι	1 τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα τυρί μειωμένων λιπαρών, 2 καρότα





**7η ημέρα**

1 φλ γάλα με 1 κ.γ.  
κακάο, 1 φέτα σπιτικό  
κέικ

1 μήλο

2 μπιφτέκια μεσαίου  
μεγέθους ψητά (ή με  
κόκκινη σάλτσα), 1/2  
φλ πουρέ πατάτας,  
σαλάτα επιλογής με  
2κ.γ. ελαιόλαδο

1 φρούτο επιλογής

1 φέτα ψωμί ολικής  
άλεσης, 1 σπιρτόκουτο  
τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα

