

# Summer Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα	1 τυρόπιτα	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 χυμός	1 φρούτο	1 χυμός	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα χταπόδι ψητό, κολοκυθάκια και βλίτα	1 μικρή μπριζόλα χοιρινή χωρίς το ορατό λίπος, 10 πατάτες τηγανητές, σαλάτα αγγούρι-ντομάτα	1 μικρή μερίδα γαρίδες βραστές ή καλαμάρι ψητό, 4 κουτ. της σούπας φάβα	1 μικρή μερίδα ψάρι ψητό, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα, 1 κουτ. της σούπας τυρί τριμμένο, πράσινη σαλάτα	5 μεζεδάκια*, βραστά λαχανικά	1 σουβλάκι τυλιχτό (πίτα χωρίς λάδι, καλαμάκι κοτόπουλο, ντομάτα, τζατζίκι), πράσινη σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μικρό παγωτό	1 φρούτο	1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	χωριάτικη σαλάτα με 1 σπιρτόκουτο φέτα	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	χωριάτικη σαλάτα με 1 σπιρτόκουτο φέτα