

Cellulite Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φέτες γαλοπούλα + 1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά, γκρέιπφρουτ	1 ομελέτα (2 ασπράδια αυγών + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. ελαιόλαδο)	Smoothies: 1 κ.σ. γιαούρτι με 2% λιπαρά, 1 κ.γ. μάκα, 1 ροδέλα ανανά, 1 κ.γ. ταχίни, 2-3 παγάκια	1 ομελέτα (2 ασπράδια αυγών + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. ελαιόλαδο)	2 φέτες γαλοπούλα + 1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά, γκρέιπφρουτ	Smoothies: 1 κ.σ. γιαούρτι με 2% λιπαρά, 1 κ.γ. μάκα, 1 ροδέλα ανανά, 1 κ.γ. ταχίни, 2-3 παγάκια	1 ομελέτα (2 ασπράδια αυγών + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. ελαιόλαδο)
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 ασπράδια βραστού αυγού ή 1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού ή 1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού ή 1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού ή 1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού ή 1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού ή 1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού ή 1 φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα λαδερά ή όσπρια + 1 κ.σ. cottage cheese + 2 κριθαρένια παξιμαδάκια	2 αυγά μάτια με 1 κ.γ. ελαιόλαδο + 1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι με ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνος σε νερό + 1 ντομάτα με ελαιόλαδο	1 μερίδα λαδερά ή όσπρια + 1 κ.σ. cottage cheese + 2 κριθαρένια παξιμαδάκια	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο + 1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι με ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνος σε νερό + 1 ντομάτα με ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο + 1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι με ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο εποχής ή στικς από καρότο και αγγούρι ή 2-3 φρούτα αποξηραμένα	1 φρούτο εποχής ή στικς από καρότο και αγγούρι ή 2-3 φρούτα αποξηραμένα	1 φρούτο εποχής ή στικς από καρότο και αγγούρι ή 2-3 φρούτα αποξηραμένα	1 φρούτο εποχής ή στικς από καρότο και αγγούρι ή 2-3 φρούτα αποξηραμένα	1 φρούτο εποχής ή στικς από καρότο και αγγούρι ή 2-3 φρούτα αποξηραμένα	1 φρούτο εποχής ή στικς από καρότο και αγγούρι ή 2-3 φρούτα αποξηραμένα	1 φρούτο εποχής ή στικς από καρότο και αγγούρι ή 2-3 φρούτα αποξηραμένα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, κourkouμά)	1 αραβική πίτα (μέτρια) με γαλοπούλα, cottage, αγγούρι	1 αυγό βραστό με 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, κourkouμά)	Ότι και το μεσημέρι	Ότι και το μεσημέρι	1 αραβική πίτα (μέτρια) με γαλοπούλα, cottage, αγγούρι