

Diet



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές σίκαλης + 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές σίκαλης + 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές σίκαλης + 1 αυγό βραστό	Smoothie με 2κ.σ. γιαούρτι 2% λιπαρά, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1 κ.σ. λιναρόσπορο, 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης	2 φρυγανιές σίκαλης + 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές σίκαλης + 1 αυγό βραστό	Smoothie με 2κ.σ. γιαούρτι 2% λιπαρά, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1 κ.σ. λιναρόσπορο, 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο επιλογής ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής ή 15 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάκια + 2 φρυγανιές + 2 cottage	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 ψαρονέφρι σχάρας ή μπιφτέκι μοσχάρισιο (150 γραμ.) + 1 μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μπολ σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + ανθότυρο ή τόνο σε νερό ή 1 αυγό βραστό	2 κριθαρένια παξιμαδάκια με 2 κ.σ.cottage + 1 ντομάτα + 5-6 ελιές	1 ομελέτα (2 αυγά, ντομάτα, 1 φέτα γαλοπούλα, κουρκουμά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	2 κριθαρένια παξιμαδάκια με 2 κ.σ.cottage + 1 ντομάτα + 5-6 ελιές	1 μπολ σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + ανθότυρο ή τόνο σε νερό ή 1 αυγό βραστό	1 ομελέτα (2 αυγά, ντομάτα, 1 φέτα γαλοπούλα, κουρκουμά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	2 κριθαρένια παξιμαδάκια με 2 κ.σ.cottage + 1 ντομάτα + 5-6 ελιές

