

Flat Belly diet ✓

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 φρούτο επιλογής	1 ποτήρι γάλα καρύδας, 1κ. σούπας νιφάδες βρώμης	1 αυγό βραστό, 1 φρούτο επιλογής	1 ποτήρι γάλα καρύδας, 1κ. σούπας νιφάδες βρώμης	1 αυγό βραστό, 1 φρούτο επιλογής	1 ποτήρι γάλα καρύδας, 1κ. σούπας νιφάδες βρώμης	1 αυγό βραστό, 1 φρούτο επιλογής
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φέτες γαλοπούλας	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	2 φέτες γαλοπούλας	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	2 φέτες γαλοπούλας	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	2 φέτες γαλοπούλας
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 τόνος σε νερό, 1 μπολ με βραστά κολοκύθια ή μπρόκολο και με 1κ. σούπας ελαιόλαδο	Ψητό φιλέτο κοτόπουλο, 1 μπολ ψητά λαχανικά με 1κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό ψάρι επιλογής, 1 μπολ με βραστά κολοκύθια ή μπρόκολο και με 1κ. σούπας ελαιόλαδο	2 πατάτες βραστές (μέτριες) με 1κ. γλυκού μουστάδα, 1 μπολ ψητά λαχανικά με 1κ. σούπας ελαιόλαδο	Ψητά μπιφτέκια γαλοπούλας, 1 μπολ ψητά λαχανικά με 1κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό ψάρι επιλογής, 1 μπολ με βραστά κολοκύθια ή μπρόκολο και με 1κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό μοσχαρίσιο μπιφτέκι, 1 μπολ πράσινη σαλάτα με 1κ. σούπας ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο επιλογής	1 ζελέ	1 χούφτα ανάλατου ξηρούς καρπούς	1 φρούτο επιλογής	1 ζελέ	1 χούφτα ανάλατου ξηρούς καρπούς	1 φρούτο επιλογής
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αραβική πίτα (μέτρια), 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα κίτρινο τυρί, ντομάτα ή μαρούλι	1 μπολ πράσινη σαλάτα με 1κ. σούπας ελαιόλαδο, 1 τόνος σε νερό ή 1κ. σούπας τυρί cottage	1 γιαούρτι με 2% λιπαρά, 1κ. σούπας νιφάδες βρώμης ή 1κ. γλυκού μέλι	1 μπολ πράσινη σαλάτα με 1κ. σούπας ελαιόλαδο, 1 τόνος σε νερό ή 1κ. σούπας τυρί cottage	1 αραβική πίτα (μέτρια), 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα κίτρινο τυρί, ντομάτα ή μαρούλι	1 γιαούρτι με 2% λιπαρά, 1κ. σούπας νιφάδες βρώμης ή 1κ. γλυκού μέλι	1 μπολ πράσινη σαλάτα με 1κ. σούπας ελαιόλαδο, 1 τόνος σε νερό ή 1κ. σούπας τυρί cottage