

Fast Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό + 1 φέτα κίτρινο τυρί	1 φρυγανιά με 1 φέτα γαλοπούλα	1 αυγό βραστό + 1 φέτα κίτρινο τυρί	1 φρυγανιά με 1 φέτα γαλοπούλα	1 αυγό βραστό + 1 φέτα κίτρινο τυρί	1 φρυγανιά με 1 φέτα γαλοπούλα	1 αυγό βραστό + 1 φέτα κίτρινο τυρί
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	15 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σχάρας και 1 μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κόκκινο κρέας ψητό και 1 μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι ψητό ή 1 τόνο σε νερό (μεγάλο) και 1 μπολ αγγουροντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σχάρας και 1 μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σχάρας και 1 μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι ψητό ή 1 τόνο σε νερό (μεγάλο) και 1 μπολ αγγουροντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κόκκινο κρέας ψητό και 1 μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι ή καρότο	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι ή καρότο	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι ή καρότο	1 φρούτο εποχής
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. σπόροι τσία + 1 κ.γ. μέλι	2 παξιμαδάκια + 2 κ.σ. cottage + 1 ντομάτα + 5 ελιές	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί	1 γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. σπόροι τσία + 1 κ.γ. μέλι	1 γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. σπόροι τσία + 1 κ.γ. μέλι	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί	2 παξιμαδάκια + 2 κ.σ. cottage + 1 ντομάτα + 5 ελιές