

# The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1κ.γ. μέλι και 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά και κανέλα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ρυζογκόφρετα με 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη και 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τoστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα light) 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1κ.γ. μέλι και 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1κ.γ. ταχίμι με μέλι, 1 ποτήρι γάλα καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο και 4 αποξ. δαμάσκηνα	1 μήλο και 1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο και 4 αποξ. δαμάσκηνα	1 πορτοκάλι	2 ακτινίδια	1 μήλο και 1 πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός, σαλάτα μπρόκολο, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια από κιμά σόγιας, σαλάτα λάχανο-καρότο, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας και μανιτάρια, 2κ.σ.τυρί τριμμένο, σαλάτα επιλογής	1 μερίδα σαρδέλες ψητές, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό, 1 μερίδα χόρτα, 1 μερίδα πλιγούρι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο και 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι με 1κ.γ. κανέλα και 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης και 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι με 1κ.γ. κανέλα, 1 μήλο	3 καρύδια και 4 αποξ. βερίκοκα	1 γιαούρτι με 1κ.γ. κανέλα, 1 μήλο	50γρ. σοκολάτα με γλυκαντικό, χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια, σαλάτα ρόκα, 1 μερίδα τυρί	1 τoστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα light), 1 μερίδα χόρτα	τόνος σε λάδι στραγγιστός, σαλάτα ρόκα -καρότο-άνηθος	2 μέτριες πατάτες βραστές, βραστά καρότα και μπρόκολο, 1 μερίδα τυρί	1 αυγό βραστό, σαλάτα ρόκα – σπανάκι, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 γιαούρτι 2% με 3 καρύδια και 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μήλο, 1 πορτοκάλι, 2 αποξ.δαμάσκηνα, 1 μπανάνα 1κ.σ. λιναρόσπορο,1κ.γ. μέλι, κανέλα)

Good Luck! 😊