

"The Chocaholic Diet"- 1^ο εβδομαδιαίο μενού

	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα	4η μέρα	5η μέρα	6η μέρα	7η μέρα
Πρωινό	1 φλιτζάνι γάλα 1.5%, 2κ.γ. κακάο άγλυκο	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ολικής άλεσης, 1κ.σ. ταχίни με σοκολάτα	1 φλιτζάνι γάλα 1.5%, 2κ.γ. κακάο άγλυκο	1 φλ. Γάλα 1.5%, 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ολικής άλεσης, 2κ.γ. πραλίνα φουντουκιού	1 φλ γάλα 1.5%, 1/2 φλ δημητριακά ολικής άλεσης με σοκολάτα	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ολικής άλεσης, 1κ.σ. ταχίни με σοκολάτα	1 φλιτζάνι γάλα 1.5%, 2κ.γ. κακάο άγλυκο
Σνακ	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα	1 μικρό κουλούρι Θεσσαλονίκης	2 φρούτα
Κύριο γεύμα	150γρ στήθος κοτόπουλο στο φούρνο, 1 μέτρια πατάτα, σαλάτα πράσινη με 2κ.γ. ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι	1 φλ όσπριο της επιλογής σας, 1/2 φέτα ψωμί ή μία φρυγανιά, σαλάτα λάχανο-καρότο με λεμόνι και 1κ.γ. ελαιόλαδο	1 φλ ζυμαρικά με κόκκινη σάλτσα και μανιτάρια, 1κ.σ. ανθότυρο ξηρό τριμμένο, σαλάτα με λαχανικά επιλογής σας και 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 μπιφτέκι 120γρ, 3-4 πατάτες baby βραστές, σαλάτα με λαχανικά επιλογής, 2κ.γ. ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι	1 μερίδα φασολάκια λαδερά, 1 σπιρτόκουτο ανθότυρο, 1 λεπτή φέτα ψωμί, σαλάτα με λαχανικά επιλογής και 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 ψάρι ψητό με λεμόνι, σαλάτα με λαχανικά της επιλογής σας και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	120γρ κρέας μοσχάρισιο κοκκινιστό (αφαίρεση ορατού λίπους και μειωμένο ελαιόλαδο στο μαγείρεμα), 1/2 φλ ρύζι, σαλάτα με λαχανικά επιλογής, 1κ.γ. ελαιόλαδο και λεμόνι ή ξύδι
Απογευματινό	1 μπάρα δημητριακών με σοκολάτα	Ρόφημα κακάο χωρίς γάλα (1κ.γ. ζάχαρη το πολύ)	30γρ σοκολάτα	1 φρούτο	1 σοκοφρέτα	1 μπάρα δημητριακών με σοκολάτα	30γρ σοκολάτα
Βραδινό	1 τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα τυρί μειωμένων λιπαρών, 1 φέτα γαλοπούλα ή άπαχο ζαμπόν	1 φέτα σολομό ψητό, σαλάτα πράσινη με 1κ.γ. ελαιόλαδο και 1κ.γ. μαγιονέζα light	1 φλ γάλα 1.5%, 1/2 φλ δημητριακά με σοκολάτα, 1 φρούτο	1 μερίδα χορτόσουπα, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα με λαχανικά επιλογής και 1κ.γ. ελαιόλαδο	Σαλάτα πράσινη, 100γρ κοτόπουλο μπουκιές, μανιτάρια ψητά, ντρέσιγκ με 1κ.γ. μουστάρδα, 1κ.γ. μέλι και 1κ.γ. ελαιόλαδο	Φρουτοσαλάτα με 1 γιαούρτι 2% ή φρέσκο αγελαδινό, 2 φρούτα ψιλοκομμένα, 1κ.γ μέλι	Σαλάτα ρόκα-σπανάκι, με 4-5 ντοματίνια, 2κ.γ. παρμεζάνα τριμμένη, μπαλσάμικο και 1κ.γ. ελαιόλαδο

"The Chocaholic Diet"- 2^ο εβδομαδιαίο μενού

	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα	4η μέρα	5η μέρα	6η μέρα	7η μέρα
Πρωινό	1 φλ γάλα 1.5%, 2 μπισκότα τύπου digestive με σοκολάτα υγείας	1 φλ γάλα 1.5%, 1/2 φλ δημητριακά ολικής άλεσης με σοκολάτα	1 φλ γάλα, 2 φρυγανιές ή 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 2κ.γ. πραλίνα φουντουκιού	1 φλ γάλα 1.5%, 2 μπισκότα τύπου digestive με σοκολάτα υγείας	1/2 φλ φυσικό χυμό πορτοκάλι, 2 φρυγανιές με 1 σπιρτόκουτο ανθότυρο ή 1 φέτα τυρί μειωμένων λιπαρών	1 φλ γάλα 1.5%, 1/2 φλ δημητριακά ολικής άλεσης με σοκολάτα	1/2 φλ φυσικό χυμό πορτοκάλι, 2 μπισκότα τύπου digestive με σοκολάτα υγείας
Σνακ	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	30γρ σοκολάτα	1 φρούτο	1 φρούτο
Κύριο γεύμα	2 γεμιστές πιπεριές, 1κ.σ. γιαούρτι φρέσκο αγελαδινό, σαλάτα με λαχανικά επιλογής και 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 μπριζόλα χοιρινή ψητή (120γρ), σαλάτα με λαχανικά επιλογής, 2κ.γ. ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι	1 1/2 φλ σπανακόρυζο, 1 αυγό μάτι, σαλάτα επιλογής με 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1 λεπτή φέτα ψωμί	1 μερίδα Γιουβαρλάκια με αυγολέμονο (περιορισμένο ελαιόλαδο στο μαγείρεμα), σαλάτα με λαχανικά επιλογής και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1 σπιρτόκουτο ανθότυρο	1 1/2 φλ όσπριο της επιλογής σας, 1 λεπτή φέτα ψωμί, σαλάτα λάχανο-καρότο με 2κ.γ. ελαιόλαδο και λεμόνι	Μπουκιές κοτόπουλου (120γρ) με χρωματιστές πιπεριές και λίγο χυμό πορτοκάλι, 1/2 φλ ρύζι μπασμάτι, σαλάτα επιλογής με 2κ.γ. ελαιόλαδο	120γρ φιλέτο ψαριού στο φούρνο, 1 λεπτή φέτα ψωμί ή 1 μικρή βραστή πατάτα, βραστά λαχανικά με λεμόνι και 2κ.γ. ελαιόλαδο (μπρόκολο, καρότο, κολοκυθάκι κτλ)
Απογευματινό	Ρόφημα κακάο με 2κ.γ. κακάο άγλυκο (1κ.γ. πρόσθετη ζάχαρη το πολύ)	1 κρεμα σοκολάτας	1 φρούτο	Ρόφημα κακάο με 2κ.γ. κακάο άγλυκο (1κ.γ. πρόσθετη ζάχαρη το πολύ)	1 φλ γάλα 1,5%, 2κ.γ. κακάο άγλυκο	1 φρούτο	Ρόφημα κακάο με 2κ.γ. κακάο άγλυκο (1κ.γ. πρόσθετη ζάχαρη το πολύ)
Βραδινό	Σαλάτα σίζαρ με πράσινα λαχανικά, ψητές μπουκιές κοτόπουλου, 2κ.γ. παρμεζάνα, ελαφρύ ντρέσιγκ με 1κ.γ. μουστάρδα, 1κ.γ. ελαιόλαδο και ξύδι	1 σαλάτα λάχανο-καρότο με 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1 σπιρτόκουτο ανθότυρο, 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 πράσινη σαλάτα με 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 τoστ με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα τυρί μειωμένων λιπαρών, 1 φέτα γαλοπούλα ή άπαχο ζαμπόν	1 αυγό βραστό, σαλάτα με λαχανικά επιλογής, ντρέσιγκ με 2κ.γ. μαγιονέζα light και 1κ.γ. ελαιόλαδο	Σαλάτα με βραστό μπρόκολο και καρότο, λεμόνι και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1 σπιρτόκουτο φέτα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 φλ γάλα 1,5%, 1/2 φλ δημητριακά ολικής άλεσης με σοκολάτα