

**ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΕΙΣ**ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Επιστημονική Ομάδα

**Λόγω...  
διατροφής****ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΕΙΣ**ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Επιστημονική Ομάδα

**Λόγω...  
διατροφής**

	1 <sup>η</sup> Ημέρα	2 <sup>η</sup> Ημέρα	3 <sup>η</sup> Ημέρα	4 <sup>η</sup> Ημέρα	5 <sup>η</sup> Ημέρα	6 <sup>η</sup> Ημέρα	7 <sup>η</sup> Ημέρα
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα σόγιας Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα σόγιας 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Τσάι	1κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα σόγιας Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι χυμό 1 μπάρα δημητριακών Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι γάλα σόγιας Καφές ή Τσάι	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης	1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	10 καρύδια	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ με ω3	2 ακτινίδια
<b>ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα αρακά 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα Καλαμάρι ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια Σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα σουπιές με σπανάκι 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολίτα 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα καλαμάρι κοκκινιστό Σαλάτα σπανάκι - ρόκα 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα όσπρια 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές
<b>ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ</b>	1 ακτινίδιο & 10 φράουλες	4 αποξ.δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 μήλο & 10 φράουλες	50γρ. σοκολάτα υγείας ή παστέλι	1 μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.βερίκοκα	50γρ. σοκολάτα υγείας ή παστέλι
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο Σαλάτα μαρούλι - ρόκα 1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 μερίδα καστανό Ρύζι Σαλάτα ρόκα 5-6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι ψητό Σαλάτα ρόκα - σπανάκι - καρότο 1 φέτα ψωμί σίκαλης	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι - καρότα 5-6 ελιές	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα λάχανο - καρότο - μαρούλι 1 φέτα ψωμί	Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι - καρότα 5-6 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα γαρίδες ψητές 1 φέτα ψωμί Σαλάτα μαρούλι - καρότο - αγγούρι