

Η διαίτα των 3 ημερών

Πρόταση μενού 1	Πρόταση Μενού 2	Πρόταση Μενού 3
Πρωινό 7.00		
Αραβική πίτα με ζαμπόν, μπέικον και αυγό	Γιαούρτι με μήλα και ξηρούς καρπούς	Χοιρινή ομοπλάτη και τυρί
Ενδιάμεσο σνακ 10:00		
1 μικρό brownie	2 φλιτζάνια καρότο ωμό	Σοκολατάκια
Μεσημεριανό 13:00		
1 σάντουιτς (χοιρομέρι, τυρί και dressing)	Γαρίδες κοκτέιλ με μάνγκο, κρεμμύδι και βραστά ρεβύθια	Πίτσα με μπτσαρέλα και ροδέλες ντομάτας
Σαλάτα βραστά φασολάκια		
Ενδιάμεσο σνακ 15:00		
1 κομμάτι τυρί	1 μπανάνα	30 φυστίκια
Βραδινό 18:00		
Μοσχαρίσιο φιλέτο με blue cheese sauce	Φιλέτο κοτόπουλο με σάλτσα τεριάκι	Μακαρονάδα με γαρίδες και αγκινάρες
Ψητή πατάτα		