

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα	4η μέρα	5η μέρα	6η μέρα	7η μέρα
Πρωινό	1 φλ γάλα, 1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα και λίγη μαργαρίνη	1 κεσέ γιαούρτι, 1 φλ δημητριακά ολικής άλεσης, 1 κ.γ. μέλι	1/2 φλ δημητριακά ολικής άλεσης, 1 φλ γάλα	3κ.σ. κουάκερ με γάλα (βρασμένα), 1κ.γ. μέλι, 1 κουταλιά σταγόνες σοκολάτας υγείας	1 φλ γάλα, 2 μπισκότα σπιτικά με κουάκερ βρώμης	1/2 φλ δημητριακά ολικής άλεσης, 1 φλ γάλα	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1/2 ποτήρι φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκάλι
Δεκατιανό	1 κουλούρι θεσσαλονίκης	2 κριταΐνια	1 μπάρα δημητριακών	1 χούφτα ξηρούς καρπούς (μίγμα από αμύγδαλα-καρύδια ωμά, σταφίδες, cranberries, βερίκοκα-δαμάσκηνα)	2 κριμ κράκερς	1 χούφτα ξηρούς καρπούς (μίγμα από αμύγδαλα-καρύδια ωμά, σταφίδες, cranberries, βερίκοκα-δαμάσκηνα)	2 μικρά φρούτα
Μεσημεριανό	1 φέτα σολομού, 3-4 πατάτες baby, 1 πιάτο μπρόκολο βραστό με λεμόνι και 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 φλ ζυμαρικά, 3κ.σ. κιμά, σαλάτα πράσινη με 1κ.σ. ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι	1 1/2 φλ όσπριο επιλογής, 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης, σαλάτα λάχανο-καρότο-πιπεριά με λεμόνι και 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κοτόπουλο (1 μπουτί χωρίς την πέτσα ή 1 παλάμη στήθος), 1/2 φλ ρύζι ή πουρέ, σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φασολάκια, 1 σπιρτόκουτο φέτα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κόκκινο κρέας (1 παλάμη), σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο, 1 φέτα ψωμί ή 1/2 φλ ρύζι ή πατάτα	1 τσιπούρα ψητή, σαλάτα πράσινη με 1κ.σ. ελαιόλαδο, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
Απογευματινό	1 μελομακάρονο	1 χούφτα ξηρούς καρπούς (μίγμα από αμύγδαλα-καρύδια ωμά, σταφίδες, cranberries, βερίκοκα-δαμάσκηνα)	1 φρούτο	1 φρούτο	1 χούφτα ξηρούς καρπούς (μίγμα από αμύγδαλα-καρύδια ωμά, σταφίδες, cranberries, βερίκοκα-δαμάσκηνα)	1 φρούτο	30 γρ σοκολάτα υγείας
Βραδινό	1 γιαούρτι, 2 φρούτα ψιλοκομμένα, 1 κουταλάκι μέλι, 2κ.σ. κουάκερ ή δημητριακά πρωινού	1 μερίδα χορτόσουπα, σπιτικά κρουτόν (1 φέτα ψωμί κομμένη σε κύβους, ψημένους σε κύβους στο φούρνο με μυρωδικά επιλογής και λίγο ελαιόλαδο)	1 καλαμάκι κοτόπουλο ή άπαχο χοιρινό, 1 πράσινη σαλάτα επιλογής	1 τoστάκι με ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα η ζαμπόν χαμηλών λιπαρών	1 μερίδα χορτόσουπα, σπιτικά κρουτόν (1 φέτα ψωμί κομμένη σε κύβους, ψημένους σε κύβους στο φούρνο με μυρωδικά επιλογής και λίγο ελαιόλαδο)	1 μερίδα τραχανά (2κ.σ. ωμό), 1 σπιρτόκουτο φέτα, 1 φέτα ψωμί σε σπιτικά κρουτόν	1 πράσινη σαλάτα με μαρούλι και ρόκα, 1/2 μήλο σε λεπτές φέτες, λίγες σταφίδες, ντρέσιγκ με 1κ.σ. ελαιόλαδο, μουστάρδα, μπαλσάμικο και λίγο κονιάκ