

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα	4η μέρα	5η μέρα	6η μέρα	7η μέρα
Πρωινό	1 αυγό βραστό βιολογικό, 1 φρυγανιά ολικής άλεσης, 200ml φυσικό χυμό πορτοκάλι (από 2 πορτοκάλια)	1/3 φλ κουάκερ βρώμης, 1/2 φλ γάλα αγελαδινό ή σόγιας, 1 κ.γ. μέλι, 1κ.σ. Goji berries ή cranberries, 1 κ.σ. καρύδι τριμμένο	1 σμούθι με 1/2 μπανάνα, 1 μήλο, 1κ.γ. λιναρόσπορο θρυμματισμένο, 1 φλ γάλα και 1κ.γ. μέλι (+5-7γρ πρωτεΐνη ορού γάλακτος)	2 pancakes (για τη ζύμη: 1/2 φλ βρώμη, 1 αυγό και λίγο γάλα, 1κ.γ. Baking powder και 1/2κ.γ. ελαιόλαδο) 1κ.σ. γιαούρτι, 1κ.γ. μέλι, 1κ.γ. καρύδι τριμμένο	1 αυγό μάτι, 1 λεπτή φέτα ψωμί, 1 φέτα γαλοπούλα, 2-3 φέτες ντομάτα	1 φλ γάλα σόγιας ή αγελαδινό, 2κ.γ. κακάο, 1 χούφτα μίγμα ξηρών καρπών: αμύγδαλα, καρύδια και cranberries	1 γιαούρτι αγελαδινό, 2κ.σ. μούσλι, 1 κ.σ. Goji berries ή cranberries
Μεσημεριανό	1 μερίδα φασολάκια λαδερά με 1κ.σ. ελαιόλαδο ανά μερίδα, 1 σαλάτα με 1 κ.σ. Ελαιόλαδο, 1 σπιρτόκουτο ανθότυρο	1 φέτα σολομού ψητή, σαλάτα με βραστά λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο), με λεμόνι και 1 κ.γ. ελαιόλαδο, 1/2 πατάτα βραστή	1 μερίδα σπανακόρυζο, 1 αυγό μάτι, 1 σαλάτα με 1κ.γ. ελαιόλαδο	130-140γρ ψαρονέφρι (ή άλλο άπαχο κομμάτι), 1/2 φλ πλιγούρι, 1 σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 φιλέτο κοτόπουλο (130-140γρ), 1/2 φλ ρυζότο με σταφίδες και κουκουνάρι, σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	10-15 μικρά ψάρια (γαύρο ή σαρδέλα), 1 μεγάλη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	Μοσχάρι κοκκινιστό, 1/2 φλ ρύζι καστανό, 1 σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο, 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
Απογευματινό	10 αμύγδαλα ή 5 καρύδια, 2 αποξηραμένα δαμάσκηνα	200γρ γιαούρτι, 1/2 μήλο, 1/2 μπανάνα	10 αμύγδαλα ή 5 καρύδια, 2 αποξηραμένα δαμάσκηνα	1 μανταρίνι, 1 ακτινίδιο, 200γρ γιαούρτι	10 αμύγδαλα ή 5 καρύδια, 2 αποξηραμένα δαμάσκηνα	1 κριτσίνι ολικής άλεσης, 1 τρίγωνο τυράκι	30γρ σοκολάτα υγείας με ξηρούς καρπούς
Βραδινό	1 μεγάλη σαλάτα με ποικιλία λαχανικών (μαρούλι-ρόκα-λάχανο-καρότο-κόκκινη πιπεριά), ντρέσιγκ με ξύδι μπαλσάμικο-1κ.γ. μέλι-2κ.γ. ελαιόλαδο, 100γρ κοτόπουλο σε μπουκιές, 1κ.γ. λιναρόσπορο θρυμματισμένο	1 γιαούρτι, 2κ.σ. μούσλι, 1κ.σ. Goji berries ή cranberries, 1 μήλο ψιλοκομμένο	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 σαλάτα ρόκα-σπανάκι, ελαφρύ ντρέσιγκ με ξύδι μπαλσάμικο και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1 ποτήρι κόκκινο κρασί	1 μεγάλη σαλάτα με ποικιλία λαχανικών, 1-2 φέτες σολομό καπνιστό, 1κ.σ. ελαιόλαδο, 1 κριτσίνι ολικής άλεσης	1 γιαούρτι, 2κ.σ. μούσλι, 1κ.σ. Goji berries ή cranberries, 1 μήλο ψιλοκομμένο	1 σαλάτα με βραστά λαχανικά (μπρόκολο-κουνουπίδι-καρότο), λεμόνι και 1κ.σ. ελαιόλαδο, 1 σπιρτόκουτο ανθότυρο, 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 σαλάτα ρόκα-σπανάκι με ρόδι και ντρέσιγκ μπαλσάμικο-μέλι, λίγα σπιτικά κρουτόν (1/2-1 φέτα ολικής άλεσης κομμένη σε κύβους, ραντισμένες με λίγο ελαιόλαδο, και μπαχαρικά επιλογής και ιπιμένη στο ρούσολο)