

ΔΙΑΙΤΑ ΣΤΟ ΝΗΣΙ

	1η ημέρα	2η ημέρα	3η ημέρα	4η ημέρα	5η ημέρα	6η ημέρα	7η ημέρα
Πρωινό	1 φλ γάλα, 1/2 φλ δημητριακά, 1 φρούτο	1 αυγό μάτι ή ποσέ, 1 φέτα ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα ή άλλο άπαχο αλλαντικό, ντομάτα και άλλα λαχανικά	1 φέτα ψωμί, φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φρούτο ή 1/2 ποτήρι χυμό	1 2 φέτες ψωμί λεπτές, λίγη μαργαρίνη, 1 κουταλιά σούπας μαρμελάδα ή μέλι	1 φέτα ψωμί, 2κ.γ. Πραλίνα φουντουκιού, 1 φρούτο	1 φέτα ψωμί, 1-2 αυγά ομελέτα, 1 φέτα γαλοπούλα ή 1 λουκάνικο φρανκφούρτης, ντομάτα και άλλα λαχανικά	1 γιαούρτι, 1 φρούτο ψιλοκομμένο, 4κ.σ. Μούσλι, 1 κουταλάκι μέλι
Δεκατιανό	1 κουλούρι θεσσαλονίκης	1 φρούτο	1 παγωτό	1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών	1 φυσικό χυμό πορτοκάλι	1 ice tea
Μεσημεριανό	1 τостаκι με τυρί, ζαμπόν ή γαλοπούλα και ντομάτα	2 καλαμάκια χοιρινά άπαχα ή κοτόπουλο με λεμόνι, 1 φέτα ψωμί	1 φρούτοσαλάτα με γιαούρτι και λίγο μέλι	1 σαλάτα πράσινη με λίγο τυρί, ελαφρύ ντρέσιγκ και λίγα κρουτόν	1 τостаκι με τυρί, ζαμπόν ή γαλοπούλα και ντομάτα	1 φρούτοσαλάτα	1 χωριάτικη σαλάτα
Απογευματινό	1 φρούτο	1 επιδόρπιο γιαουρτιού	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 φρούτο	1 παγωτό 0%	1 φρούτο
Βραδινό	1 παλάμη κρέας, 2/3 του φλ ρύζι ή πατάτα ή 10 sticks τηγανητές πατάτες ή 2 φέτες ψωμί, άφθονη σαλάτα, 1 σπιρτόκουτο φέτα ή 1 κ.σ. κάποιου μεζέ με τυρί	2 κομμάτια πίτσα μαργαρίτα ή κάποια άλλη πίτσα με λίγα υλικά, σαλάτα με ελαφρύ ντρέσιγκ	1 ψάρι ψητό (ή τηγανητά ψαράκια σε μικρότερη ποσότητα), άφθονη σαλάτα στραγγισμένη απο το λάδι, 1 φέτα ψωμί ή 10 sticks τηγανητές πατάτες	1 κρέπα με σοκολάτα και κάποιο φρούτο ή με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά	2 καλαμάκια χοιρινά άπαχα ή κοτόπουλο, 1 αλάδωτη πίτα ή 15 sticks τηγανητές πατάτες, σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	1 μακαρονάδα με θαλασσινά ή σάλτσα κόκκινη της επιλογής σας (ποσότητα 1 1/2-2 φλ), άφθονη σαλάτα με ελαφρύ ντρέσιγκ	1 πίτα με καλαμάκι κοτόπουλο ή άπαχο χοιρινό, με αλάδωτη πίτα