

## Holiday Alert Diet

	1η ημέρα	2η ημέρα	3η ημέρα	4η ημέρα	5η ημέρα	6η ημέρα
<b>Πρωινό</b>	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά
<b>Δεκατιανό</b>	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
<b>Μεσημεριανό</b> (μπορεί να γίνει αμοιβαία ανταλλαγή με το βραδινό)	1 μερίδα <b>Μοσχάρι</b> ή <b>μπιφτέκι</b> στη σχάρα <b>Σαλάτα</b> με 2 κ.γ. Ελαιόλαδο	1 μερίδα <b>Μοσχάρι</b> ή <b>μπιφτέκι</b> στη σχάρα <b>Σαλάτα</b> με 2 κ.γ. Ελαιόλαδο	1 μερίδα <b>ψάρι</b> στη σχάρα <b>Σαλάτα</b> με 2 κ.γ. Ελαιόλαδο	1 μερίδα <b>ψάρι</b> στη σχάρα <b>Σαλάτα</b> με 2 κ.γ. Ελαιόλαδο	1 μερίδα <b>κοτόπουλο</b> στη σχάρα <b>Σαλάτα</b> με 2 κ.γ. Ελαιόλαδο	1 μερίδα <b>κοτόπουλο</b> στη σχάρα <b>Σαλάτα</b> με 2 κ.γ. Ελαιόλαδο
<b>Απογευματινό</b>	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
<b>Βραδινό</b>	1 αυγό 1 Σαλάτα	3 φέτες <b>γαλοπούλα</b> 1 Σαλάτα	1 αυγό 1 Σαλάτα	3 φέτες <b>γαλοπούλα</b> 1 Σαλάτα	1 αυγό 1 Σαλάτα	3 φέτες <b>γαλοπούλα</b> 1 Σαλάτα