

	<u>Ημέρα 1η</u>	<u>Ημέρα 2η</u>	<u>Ημέρα 3η</u>	<u>Ημέρα 4η</u>	<u>Ημέρα 5η</u>	<u>Ημέρα 6η</u>	<u>Ημέρα 7η</u>
ΠΡΩΙΝΟ :	1 φλ γάλα, ½ φλ δημητριακά ολικής άλεσης ή 3κ.σ. κουάκερ	1 φέτα ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 πορτοκάλι στυμμένο	2 φρυγανιές ολικής άλεσης, μαρμελάδα ή μέλι, 1 φλ γάλα	1 φλ γάλα, ½ φλ δημητριακά ολικής άλεσης ή 3κ.σ. κουάκερ	1 φέτα ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 πορτοκάλι στυμμένο	2 φρυγανιές ολικής άλεσης, μαρμελάδα ή μέλι, 1 φλ γάλα	1 φλ γάλα, ½ φλ δημητριακά ολικής άλεσης ή 3κ.σ. κουάκερ
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ:	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής
ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ:	1 μερίδα γαύρο στο φούρνο, σαλάτα επιλογής, 1 φέτα ψωμί	1 κοτόσουπα, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα επιλογής	1 ½ φλ ρεβύθια ή φακές, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα επιλογής, 4-5 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο με πατάτες φούρνου, σαλάτα επιλογής	1 ½ φλ φασολάκια, 1 φέτα ψωμί, 1 σπιρτόκουτο φέτα, 1 σαλάτα επιλογής	2 αυγά μάτια, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 μερίδα ανθότυρο, 1 σαλάτα επιλογής	1 μερίδα κοκκινιστό μοσχάρι, ½ φλ ρύζι, σαλάτα επιλογής
ΑΠΟΓΕΥΜΑ:	2 κράκερ ολικής άλεσης	1 μπανάνα	1 μήλο, με κανέλλα και ½ κουταλάκι μέλι	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα	½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι, 1 κράκερ ολικής άλεσης	30 γρ σοκολάτα	1 μήλο, με κανέλλα και ½ κουταλάκι μέλι
ΒΡΑΔΥΝΟ:	1 φρουτοσαλάτα με 2 κουταλιές γιαούρτι, ½ μήλο, ½ πορτοκάλι και ½ μπανάνα κομμένα σε κύβους, 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα, 1 κουταλάκι μέλι, 1 κουταλάκι λιναρόσπορο)	1 τοστ (2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα)	1 σαλάτα με λαχανικά επιλογής, 1 μικρή κονσέρβα τόνου, ½ φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 φέτα ψωμί ή 1 μικρό παξιμάδι κρητικό, 1 μερίδα ανθότυρο, 1 ντομάτα ψιλοκομμένη, 2 κουταλάκια ελαιόλαδο	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 σαλάτα επιλογής	1 κεσέ γιαούρτι, 1 κουταλάκι μέλι, 1 κουταλιά καρύδια, 1 κουταλιά κουάκερ βρώμης	1 σούπα λαχανικών με λίγο κριθαράκι ή ρύζι, 1 φέτα ψωμί σε κύβους (σπιτικά κρουτόν)

Διαιτολόγιο απώλειας βάρους, με σπιτικά μαγειρευτά φαγητά

	<u>Ημέρα 1η</u>	<u>Ημέρα 2η</u>	<u>Ημέρα 3η</u>	<u>Ημέρα 4η</u>	<u>Ημέρα 5η</u>	<u>Ημέρα 6η</u>	<u>Ημέρα 7η</u>
ΠΡΩΙΝΟ :	1 φέτα ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 πορτοκάλι στυμμένο	2 φρυγανιές ολικής άλεσης, 2 κ.γ. ταχίни με μέλι, ½ φλ γάλα	1 μπάρα δημητριακών, 1 φλ γάλα	1 τοστ (2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα)	2 φρυγανιές ολικής άλεσης, 2 κ.γ. ταχίни με μέλι, ½ φλ γάλα	1 μπάρα δημητριακών, 1 φλ γάλα	1 τοστ (2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα)
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ:	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής
ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ:	1 μερίδα φασόλια χάντρες (1 φλ), 1 λεπτή φέτα ψωμί, 3-4 ελιές, σαλάτα επιλογής	1 ½ φλ ζυμαρικά, σάλτσα με κιμά άπαχο και ντομάτα, 2 κουταλιές τυρί, σαλάτα επιλογής	1 1/2 φλ σπανακόρυζο με πλιγούρι ή καστανό ρύζι, 1 μερίδα ανθότυρο, σαλάτα επιλογής	1 μερίδα μπιφτέκι (όσο μία μικρή παλάμη), 1 πατάτα ψητή, σαλάτα επιλογής	1 μερίδα ψαρόσουπα με λίγο ρύζι, πατάτα και λαχανικά, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα επιλογής	1 κομμάτι σπανακόπιτα, 1 σαλάτα επιλογής	1 μερίδα παστίτσιο, 1 σαλάτα επιλογής
ΑΠΟΓΕΥΜΑ:	1 φλυτζανάκι ωμούς ξηρούς καρπούς	1 επιδόρπιο γιαούρτιού 0-2% λιπαρά	½ ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι	2 ακτινίδια	1 επιδόρπιο γιαούρτιού 0-2% λιπαρά	½ φλυτζανάκι ωμούς ξηρούς καρπούς, 2 αποξηραμένα δαμάσκηνα	30 γρ σοκολάτα
ΒΡΑΔΥΝΟ:	1 φλ γάλα ή 1 κεσέ γιαούρτι, ½ φλ δημητριακά ολικής άλεσης	1 μερίδα μανιτάρια ψητά, 1 σαλάτα πράσινη, 1 μερίδα ανθότυρο, μπαλσάμικο και 1 κουταλιά ελαιόλαδο	1 αυγό μάτι ή βραστό, 1 φέτα ψωμί, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα επιλογής	1 σαλάτα με βραστά λαχανικά, 1 φέτα ψωμί, 1 μερίδα ανθότυρο	1 τοστ (2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα), 1 μικρή σαλάτα	1 φέτα ψωμί ή 1 μικρό παξιμάδι κρητικό, 1 μερίδα ανθότυρο, 1 ντομάτα ψιλοκομμένη, 2 κουταλάκια ελαιόλαδο	1 κεσέ γιαούρτι, 1 κουταλιά μέλι, 1 κουταλιά καρύδια, 1 κουταλιά κουάκερ βρώμης

