

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ *Detox	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ *Detox	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 ποτήρι χυμό (από 2 πορτοκάλια), 1 φέτα ψωμί, 1 κ. γλυκού μέλι ή μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 ποτήρι χυμό (από 2 πορτοκάλια), 1 φέτα ψωμί με 1 φέτα άπαχο τυρί	1 ποτήρι γάλα 1,5% με 4-5 κ. σούπας δημητριακά	1 τوست (1 φέτα τυρί άπαχο και 1 φέτα ζαμπόν ή γαλοπούλα βραστά, πάντα ψημένο) max. 2 φορές την εβδομάδα	1 ποτήρι γάλα 1,5% με 4-5 κ. σούπας δημητριακά	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 ποτήρι χυμό (από 2 πορτοκάλια), 1 φέτα ψωμί με 1 φέτα άπαχο τυρί	1 τوست (1 φέτα τυρί άπαχο και 1 φέτα ζαμπόν ή γαλοπούλα βραστά, πάντα ψημένο) max. 2 φορές την εβδομάδα
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 φρούτο	1 καρότο	2-3 ρυζογκοφρέτες	½ αγγούρι	1-2 κριτσίνια σικάλεως ή ολικής άλεσης	1 φρούτο	2-3 ρυζογκοφρέτες
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό ή γαλοπούλα ψητή (χωρίς πέτσα) με σαλάτα από ένα είδος λαχανικού και 1 κ. σούπας λάδι	1 μερίδα ψάρι ψητό (χωρίς πέτσα και όχι κονσέρβα τόνου) με ένα πιάτο σαλάτα από ένα είδος λαχανικού και 1 κ. σούπας λάδι	1 μερίδα λαδερό επιλογής (χωρίς πατάτα, χωρίς ρύζι) με 100 γρ τυρί άπαχο ή 1 πιάτο βραστά λαχανικά επιλογής (π.χ. χόρτα, κολοκύθια) με 100 γρ τυρί άπαχο και 1 κ. σούπας λάδι	2 αυγά βραστά ή ομελέτα στο τεφάλ (χωρίς λάδι) και 1 πιάτο σαλάτα με 1 κ. σούπας λάδι, 60 γρ τυρί άπαχο	2 πατάτες βραστές σαλάτα με λαχανικά επιλογής και 1 κ. σούπας λάδι ή 1 μερίδα μακαρόνια με λίγη κόκκινη σάλτσα (χωρίς τυρί)	1 ψάρι ψητό με 1 πιάτο σαλάτα ένα είδος με 1 κ. σούπας λάδι	1 μερίδα κρέας ψητό άπαχο επιλογής ή 1 μερίδα κρέας κατσαρόλας π.χ. λεμονάτο με σαλάτα από ένα είδος λαχανικού και 1 κ. σούπας λάδι
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% με 1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών ή 3 κράκερς ή 1 αγγούρι	2 φρούτα ενός είδους	1 γιαούρτι 2% με λίγο μέλι	1 φρούτο	1 παγωτό 0% ή 1 μερίδα γλυκό του κουταλιού ή 1 σοκοφρέτα υγείας ή 1 μπολ ρυζόγαλο
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 γιαούρτι 2% με 2 κριτσίνια (χωρίς σουσάμι) όσο θέλετε ή ½ μερίδα από το μεσημέρι κοτόπουλο ή γαλοπούλα με σαλάτα από ένα είδος λαχανικού, 1 κ. σούπας λάδι	100 γρ άπαχο τυρί με 1 πιάτο σαλάτα επιλογής, 1 κ. σούπας λάδι και 1 κριτσίνι ή 2 φρυγανιές	1 τوست και 1 φρούτο	1 πιάτο σαλάτα από 1 είδος λαχανικού με 100 γρ τυρί άπαχο και 1 κ. σούπας λάδι ή 1 ποτήρι γάλα 1,5% με 4-5 κ. σούπας δημητριακά	1 τوست ή 1 παξιμάδι 30 γρ , 100 γρ άπαχο τυρί και 1 πιάτο σαλάτα επιλογής με 1 κ. σούπας λάδι	1 φιλέτο κοτόπουλο ή 1 φιλέτο μοσχαρίσιο με 1 πιάτο σαλάτα επιλογής με 1 κ. σούπας λάδι	1 γιαούρτι 2% με 2 κριτσίνια (χωρίς σουσάμι) ή 2 φρούτα ή 1 πιάτο σαλάτα με 1 κ. σούπας λάδι

**\*Η μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε μια ημέρα Detox:**

**ΟΛΗ ΜΕΡΑ, ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΤΕ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΣΑΣ ΠΡΩΙΝΟ:** 2 πιάτα σαλάτα από 1 είδος λαχανικού, 100 γρ τυρί άπαχο , 1 αυγό βραστό , 2 κ. σούπας λάδι , 1-2 φρούτα και 2 κριτσίνια (χωρίς σουσάμι)