

<p>Το πρώτο γεύμα της ημέρας (από την ώρα που θα ξυπνήσεις μέχρι αργά το πρωί)</p>	<p>2 αυγά ποσέ ή βρασμένα, ή μάτια ή ομελέτα με 2 φέτες άπαχο μπέικον φρυγανισμένο, 1 μεγάλη ντομάτα ψητή & 6 μανιτάρια σοταρισμένα σε βούτυρο</p>	<p>Αυγό ποσέ πάνω σε μανιτάρι πορτομπέλο με αβοκάντο και σπανάκι</p>	<p>Ένα μεγάλο μπολ φρέσκια φρουτοσαλάτα</p>
<p>Το δεύτερο ή/και τρίτο γεύμα (5 ώρες μετά το προηγούμενο γεύμα) *Διάλεξε ένα απ' όλα για τις τρεις πρώτες μέρες για μεσημεριανό ή βραδινό ή και για τα δύο γεύματα.</p>	<p>Σούπα με κοτόπουλο ή κρέας ή ψάρι ή θαλασσινά (χωρίς ζυμαρικά, φασόλια, φακές ή πατάτες) & μεγάλη σαλάτα *ΙΔΑΝΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΙΑ DELIVERY</p>	<p>Ψητό άπαχο κρέας (μοσχαρίσιο, χοιρινό ή αρνίσιο) ή κοτόπουλο ψητό ή ψάρι με ψητά λαχανικά (χωρίς ζυμαρικά, φασόλια, φακές ή πατάτες) *ΙΔΑΝΙΚΟ ΑΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΦΑΣ ΕΞΩ</p>	<p>Ψητό φιλέτο σολομού με λαχανικά ή κοτόπουλο λεμονάτο με τζίντζερ και ψητά λαχανικά ή σαλάτα. *ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΕΙΣ</p>
<p>Σνακ αν πάρεις μόνο δύο γεύματα την ημέρα!</p>	<p>Αν σου αρκούν δύο γεύματα την ημέρα, συμπεριλαμβανομένου του πρωινού, διάλεξε ένα από τα παραπάνω γεύματα για μεσημέρι ή βράδυ και δοκίμασε κάτι ελαφρύ και λίγο στο ενδιάμεσο, όπως για παράδειγμα φρέσκα λαχανικά με μια σος όπως γουακαμόλε, ταραμοσαλάτα, τζατζίκι ή cottage cheese.</p>		

<p>Το πρώτο γεύμα της ημέρας (από την ώρα που θα ξυπνήσεις μέχρι αργά το πρωί)</p>	<p>Μούσλι χωρίς ζάχαρη ή αποξηραμένα φρούτα με άπαχο γάλα (ή γάλα σόγιας, αμυγδάλου) με ανάμεικτους ξηρούς καρπούς</p> <p>Νιφάδες βρώμης με αμύγδαλα, μήλο και δυόσμο σε γιαούρτι και νερό καρύδας με μέλι και λεμόνι.</p> <p>Νιφάδες βρώμης βρασμένες σε νερό με μέλι και κανέλα</p> <p>Ένα μεγάλο μπολ με διάφορα λαχανικά που μπορείς να έχεις μαζί σου όλο το πρωί.</p>
<p>Το δεύτερο ή/και τρίτο γεύμα (5 ώρες μετά το προηγούμενο γεύμα)</p>	<p>Σούπα με κοτόπουλο ή κρέας ή ψάρι ή θαλασσινά (χωρίς ζυμαρικά, φασόλια, φακές ή πατάτες) & μεγάλη σαλάτα *ΙΔΑΝΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΙΑ DELIVERY</p> <p>Κοτόσουπα με σαλάτα</p> <p>Ψητό άπαχο κρέας (μοσχαρίσιο, χοιρινό ή αρνίσιο) ή κοτόπουλο ψητό ή ψάρι με ψητά λαχανικά (χωρίς ζυμαρικά, φασόλια, φακές ή πατάτες) *ΙΔΑΝΙΚΟ ΑΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΦΑΣ ΕΞΩ</p> <p>Τραγανό ψητό ψάρι ή κοτόπουλο ή τόφου με πολλά λαχανικά ατμού ή σαλάτα.</p>