

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

	1η ημέρα	2η ημέρα	3η ημέρα	4η ημέρα	5η ημέρα	6η ημέρα	7η ημέρα
<b>Πρωινό</b>	1 φρυγανιά, 2 φέτες γαλοπούλα ή άπαχο ζαμπόν, 2κ.σ. τυρί cottage	1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι ψιλοκομμένο	2 λεπτά κρακερ ολικής άλεσης, 2κ.σ. τυρί Cottage, 1 φέτα γαλοπούλα	1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι ψιλοκομμένο, 2κ.σ. καρύδι τριμμένο	Ομελέτα με 1 αυγό και 1 ασπράδι, λαχανικά (ντομάτα, πιπεριά,μανιτάρια)	1 αυγό μάτι, 1 φρυγανιά, 1 φέτα τυρί μειωμένων λιπαρών, 1 φέτα γαλοπούλα ή άπαχο ζαμπόν	1/2 φλ τυρί cottage, 1 φέτα γαλοπούλα
<b>Δεκατιανό</b>	1 μήλο	30γρ τυρί κίτρινο	1 γιαούρτι 2%	2 ρολά με ζαμπόν γαλοπούλας και 2κ.σ. τυρί cottage	1 γιαούρτι, 1 μικρό φρούτο ψιλοκομμένο	1 πορτοκάλι	1 μήλο
<b>Μεσημεριανό</b>	180γρ κοτόπουλο στη λαδόκολλα (με 1 καρτό σε φέτες, φρέσκα μανιτάρια και 2 σπирτόκουτο φέτα), σαλάτα λάχανο-καρότο με 2κ.γ. ελαιόλαδο και λεμόνι	2 αυγά μάτια με σπανάκι σωτέ και φρέσκο κρεμμύδι, 1 σπирτόκουτο ανθότυρο, 1 φρυγανιά ολικής άλεσης	1 1/2 φλ κοτόσουπα με αυγολέμονο, σαλάτα λάχανο-καρότο με λεμόνι και 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 φέτα σολομού, μπρόκολο βραστό με λεμόνι και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1κ.γ. μαγιονέζα, 1 λεπτή φέτα ψωμί	Σαλάτα ρόκα-σπανάκι-παρμεζάνα (1κ.σ.), ξύδι μπαλσάμικο και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1κ.σ. κρουτόν	1 μπριζόλα μοσχαρίσια, σαλάτα μαρούλι-σπανάκι-λάχανο-καρότο με ντρέσιγκ μουστάρδα-μέλι και 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 ψάρι ψητό, σαλάτα μαρούλι-αγγούρι-άνηθο, με ντρέσιγκ μουστάρδα-ξύδι-ελαιόλαδο, 1/2 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
<b>Απογευματινό</b>	1 κεσέ γιαούρτι 2% ή φρέσκο αγελαδινό, 2κ.σ. καρύδια, 1/2κ.γ. μέλι	1 ζελέ χωρίς ζάχαρη, 1 μικρή χούφτα αμύγδαλα ή καρύδια	1 ζελέ χωρίς ζάχαρη, 1 μικρή χούφτα αμύγδαλα ή καρύδια	30 γρ τυρί κίτρινο	6 κάστανα	1 ζελέ χωρίς ζάχαρη, 1 μικρή χούφτα αμύγδαλα ή καρύδια	1 κεσέ γιαούρτι φρέσκο αγελαδινό, 2κ.σ. καρύδια, 1/2κ.γ. μέλι
<b>Βραδινό</b>	Σαλάτα μαρούλι-ρόκα-λάχανο-καρότο, 1 κονσέρβα τόνου σε νερό, 2κ.γ. ελαιόλαδο	Σαλάτα μπρόκολο με λεμόνι και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 2 σπирτόκουτα ανθότυρο, 1 φρυγανιά ολικής άλεσης	Σουφλέ με μίγμα τυριών μειωμένων λιπαρών, 2 αυγά, φρέσκα μανιτάρια και μπρόκολο, σαλάτα πράσινη με 2κ.γ. ελαιόλαδο	Πράσινη σαλάτα με 100γρ κοτόπουλο σε μπουκιές, 2κ.σ. παρμεζάνα, ντρέσιγκ με 2κ.γ. ελαιόλαδο-1κ.γ. μουστάρδα-2κ.γ. ξύδι	4 καλαμάκια κοτόπουλο, 3κ.σ. τζατζίκι, 1/2 πίτα αλάδωτη, σαλάτα λάχανο-καρότο με λεμόνι ή ξύδι και 2κ.γ. ελαιόλαδο	Πράσινη σαλάτα με 60γρ καπνιστό σολομό, με λεμόνι, 2κ.γ. ελαιόλαδο και 1κ.γ. μαγιονέζα, 1 φρυγανιά ολικής άλεσης	1 σαλάτα του σεφ, με πράσινα λαχανικά, 1 αυγό βραστό και 2κ.γ. μαγιονέζα light