

ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
1^η ημέρα	2 κριτσίνια πολύσπορα + 3-4 ντοματίνια + 1 μερίδα τυρί άπαχο	Πεπόνι 1 χούφτα ξηροί καρποί ανάλατοι	Μπιφτέκια γαλοπούλας (1 μερίδα μέτρια) Λαχανικά βραστά κολοκυθάκια βρ./ καρότα βρ./ μπρόκολο βρ./ ελαιόλαδο	1 γιαούρτι 2% Καρότο/ αγγούρι στικς	Σαλάτα πράσινη με φράουλες/ ελαιόλαδο 1 μερίδα τυρί άπαχο 1 μερίδα μαύρο ψωμί Φρούτο εποχής
2^η ημέρα	Smoothie με γάλα άπαχο 1,5%/ φράουλες	Τοστ ολικής άλεσης (γαλοπούλα/ τυρί/ ντομάτα/ μαρούλι)	Φιλέτο βακαλάου στο φούρνο με φέτες ντομάτας πιπεριές (1 μερίδα μέτρια) Σαλάτα ρόκα/ντοματίνια/ ελαιόλαδο	4 βερίκοκα 1 χούφτα ξηροί καρποί	Ψητά μανιτάρια/ πιπεριές πολύχρωμες/ ντομάτα ψητή/ ελαιόλαδο/ μπαλσάμικο 1 μερίδα τυρί άπαχο
3^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 φ. ψωμί σικάλεως/ μαργαρίνη 1 φ. γαλοπούλα	1 ποτήρι φυσικός χυμός 2 ρυζογκοφρέτες 1 φ. τυρί άπαχο	Φιλέτο μοσχάρι, άπαχο ψητό (φιλέτο στήθος, χωρίς πέτσα, 1 μερίδα) Σαλάτα μαρούλι/ αγγούρι/ ελαιόλαδο	2 φρυγανιές ολικής 1 μερίδα τυρί άπαχο/ ντοματίνια/ αγγούρι	Ντάκος (παξιμάδι μέτριο σίκαλης ή κριθίνο) Ντομάτα/ αγγούρι/ λίγη κάππαρη Τυρί άπαχο τύπου κότατζ/ ρίγανη/ ελαιόλαδο
4^η ημέρα	1 αβγό ποσέ/ 1 μερίδα τυρί άπαχο/ 1 φ. ψωμί πολύσπορη και 2 βερίκοκα	1 μήλο 4-5 καρύδια	Σαλάτα πράσινη με κόκκινα φασόλια/ καλαμπόκι/ τυρί άπαχο/ ελαιόλαδο	1 γιαούρτι 2%/ φράουλες	Σολομός καπνιστός Ψητά λαχανικά/ ελαιόλαδο 1 φ. ψωμί σικάλεως
5^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 φ. ψωμί σικάλεως 1 κ.γλ. ταχίνι	2 αχλάδια 2 ρυζογκοφρέτες 1 φ. τυρί άπαχο	Σαλάτα με κους κους ή κινόα (λαχανικά, ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, μαϊντανός, ελαιόλαδο Τυρί άπαχο	Smoothie με γάλα άπαχο 1,5%/ ανανάς	Κοτοσαλάτα (φιλέτο κοτόπουλο βραστό, ανάμικτα λαχανικά/ ελαιόλαδο/ 2 κ.σ. κρουτόν ολικής άλεσης)
6^η ημέρα	½ ποτήρι γάλα αμυγδάλου/ κουάκερ/μούρα/ μπανάνα/ ηλιόσποροι	1 μικρό μπριός ολικής άλεσης με γαλοπούλα/ ντομάτα	Μπριάμ (1 μερίδα, ελαιόλαδο) 2 μερίδες τυρί άπαχο	1 γιαούρτι 2% με λίγο μέλι/ μήλο	Σαλάτα πράσινη με γαρίδες βρ. ή ψητές/ ελαιόλαδο Φρούτο εποχής
7^η ημέρα	1 φ. ψωμί σικάλεως 1 κ.γλ. μαρμελάδα/ 1 κ.γλ. μαργαρίνη 1 αχλάδι	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 μπανάνα μικρή (smoothie)	Ρυζοσαλάτα με τόνο (ρύζι καστανό, κόκκινα φασόλια, πράσινα φασολάκια, τόνος, ελαιόλαδο)	1 γιαούρτι 2% 4-5 καρύδια	Σαλάτα ρόκα με λίγα παντζάρια/ αβοκάντο/ βασιλικό/ τυρί άπαχο και ελαιόλαδο