

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΓΡΑΜΜΩΣΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο) + 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι						
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	1 μπανάνα						
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μπριζόλα μοσχαρίσια σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα χωριάτικη χωρίς φέτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φακές με κινόα + cottage + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	2 καλαμάκια κοτόπουλο + 1 Μπολ σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	15 αμύγδαλα ανάλατα						
ΒΡΑΔΥ	1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 1 τόνο σε νερό	1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 1 τόνο σε νερό	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1 κ.γ. ελαιόλαδο)	1 μπιφτέκι γαλοπούλας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1 κ.γ. ελαιόλαδο)	1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 1 τόνο σε νερό	1 μπιφτέκι γαλοπούλας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο