

The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα (ψωμί ολικής άλεσης)	2 φρυγανιές + μέλι	1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα (ψωμί ολικής άλεσης)	2 φρυγανιές + μέλι	1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα (ψωμί ολικής άλεσης)	2 φρυγανιές + μέλι	1 φέτα ψωμί 1 αυγό ποσέ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα φασολάκια, 30 γρ. τυρί, σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	1 μικρή μερίδα ψαρονέφρι, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φακές, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό, 1 πατάτα βραστή ή φούρνου, ψητά λαχανικά	2 γεμιστά	1 μικρή τσιπούρα ψητή, βραστά κολοκυθάκια	1 μικρή μερίδα γιουβέτσι (κρέας άπαχο και ½ φλυτζάνι κριθαράκι), πράσινη σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα	1 φρούτο	2 μπάλες παγωτό	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μικρό μπιφτέκι, πράσινη σαλάτα	1 αραβική πίτα ολικής άλεσης με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	1 γιαούρτι + ½ φλυτζάνι δημητριακά	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	1 γιαούρτι + ½ φλυτζάνι δημητριακά	1 γιαούρτι + ½ φλυτζάνι δημητριακά