

The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως, κανέλα, ανάλατους ξηρούς καρπούς και 1κ.γ. goji berries ή cranberries	1 ποτήρι φυσικός χυμός, ομελέτα με 2 αυγά, μανιτάρια και τυρί	1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως, κανέλα, ανάλατους ξηρούς καρπούς και 1κ.γ. goji berries ή cranberries	1 ποτήρι φυσικός χυμός, ομελέτα με 2 αυγά, μανιτάρια και τυρί	1 ποτήρι φυσικός χυμός, ομελέτα με 2 αυγά, μανιτάρια και τυρί	1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως, κανέλα, ανάλατους ξηρούς καρπούς και 1κ.γ. goji berries ή cranberries	1 ποτήρι φυσικός χυμός, ομελέτα με 2 αυγά, μανιτάρια και τυρί	
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ποτήρι φυσικός χυμός και 1 μπάρα δημητριακών	1 ποτήρι φυσικός χυμός και 1 μπάρα δημητριακών	1 ποτήρι φυσικός χυμός και 1 μπάρα δημητριακών	1 ποτήρι φυσικός χυμός και 1 μπάρα δημητριακών	1 ποτήρι φυσικός χυμός και 1 μπάρα δημητριακών	1 ποτήρι φυσικός χυμός και 1 μπάρα δημητριακών	1 ποτήρι φυσικός χυμός και 1 μπάρα δημητριακών	
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα καστανό ρύζι ή γλυκοπατάτες ή ζυμαρικά ολικής άλεσης και 4 – 6 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ή ψάρι ή φιλέτο ή μπριζόλα ή μπιφτέκια και ένα μπουλ πράσινη σαλάτα με 2κ.σ. Αβοκάντο σε κύβους	1 μερίδα καστανό ρύζι ή γλυκοπατάτες ή ζυμαρικά ολικής άλεσης και 4 – 6 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ή ψάρι ή φιλέτο ή μπριζόλα ή μπιφτέκια και ένα μπουλ πράσινη σαλάτα με 2κ.σ. Αβοκάντο σε κύβους	1 μερίδα κοτόπουλο ή ψάρι ή φιλέτο ή μπριζόλα ή μπιφτέκια και ένα μπουλ πράσινη σαλάτα με 2κ.σ. Αβοκάντο σε κύβους	1 μερίδα καστανό ρύζι ή γλυκοπατάτες ή ζυμαρικά ολικής άλεσης και 4 – 6 ελιές	1 μερίδα καστανό ρύζι ή γλυκοπατάτες ή ζυμαρικά ολικής άλεσης και 4 – 6 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ή ψάρι ή φιλέτο ή μπριζόλα ή μπιφτέκια και ένα μπουλ πράσινη σαλάτα με 2κ.σ. Αβοκάντο σε κύβους
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μπανάνα	1 μπανάνα	1 μπανάνα	1 μπανάνα	1 μπανάνα	1 μπανάνα	1 μπανάνα	
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ομελέτα με λαχανικά, τυρί και 1 φέτα ψωμί πολύσπορο ψωμί	Δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα, κανέλα και αποξηραμένα φρούτα	Ομελέτα με λαχανικά, τυρί και 1 φέτα ψωμί πολύσπορο ψωμί	Δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα, κανέλα και αποξηραμένα φρούτα	Ομελέτα με λαχανικά, τυρί και 1 φέτα ψωμί πολύσπορο ψωμί	Κοτόπουλο με λαχανικά ή κοτόπουλο με χυμό φρούτων ή μια μπαγκέτα πολύσπορη με λαχανικά, τυρί και άπαχη γαλοπούλα	Κοτόπουλο με λαχανικά ή κοτόπουλο με χυμό φρούτων ή μια μπαγκέτα πολύσπορη με λαχανικά, τυρί και άπαχη γαλοπούλα	