

Soup Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας λιναρόσπορος + 1κ. γλυκού μέλι	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας λιναρόσπορος + 1κ. γλυκού μέλι	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας λιναρόσπορος + 1κ. γλυκού μέλι	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας λιναρόσπορος + 1κ. γλυκού μέλι	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας λιναρόσπορος + 1κ. γλυκού μέλι	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας λιναρόσπορος + 1κ. γλυκού μέλι	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας λιναρόσπορος + 1κ. γλυκού μέλι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	σούπα με κίτρινη κολοκύθα, καρότο, πράσσο και ½ πατάτα	ψαρόσουπα (1 μικρή μερίδα ψάρι + λαχανικά + ½ πατάτα + ½ φλ. ρύζι)	1 μικρή μερίδα τραχανά	κοτόσουπα (1 μικρή μερίδα κοτόπουλο + ½ φλ. ρύζι)	4 μικρά γιουβαρλάκια	μανιταρόσουπα (με λίγο γάλα εβαπορέ με χαμηλά λιπαρά)	κρεατόσουπα (1 μικρή μερίδα κρέας + λαχανικά + ½ φλ. noodles)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)
ΒΡΑΔΙΝΟ	ομελέτα με 4 ασπράδια + λαχανικά	2κ. σούπας τυρί cottage, σαλάτα λάχανο-καρότο	2 φέτες γαλοπούλας, πράσινη σαλάτα	2κ. σούπας τυρί cottage, σαλάτα λάχανο-καρότο	1 φέτα ψωμί, βραστά λαχανικά	ομελέτα με 4 ασπράδια + λαχανικά	2 φέτες γαλοπούλας, πράσινη σαλάτα