

# The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 μήλο με κανέλα, 1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη, 1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά	1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ, 1 αυγό βραστό, 2 φρουγανιές σίκαλης	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, 1 ποτήρι γάλα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1κ.γ. μαρμελάδα ή μέλι 1 ποτήρι γάλα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό ποσέ, 1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. βερίκοκα, 5 καρύδια	1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης, 2 cream crackers σίκαλης	3 αποξ. δαμάσκηνα, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα και 1 μπανάνα	3 αποξ. δαμάσκηνα, 5 καρύδια	1 μπανάνα, 1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης	1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης, 2 μπισκότα πολυδημητριακών
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	σούπα με φασόλια, καρότο, σέλινο, κρεμμύδι, 1 μερίδα ανθότυρο	ψάρι βραστό, βραστά καρότα, πράσο, σέλινο, 1 μέτρια πατάτα βραστή	αγκινάρες α λά πολίτα με καρότο, σέλινο, κρεμμύδι, 1 μερίδα ανθότυρο	1 μερίδα γαρίδες ψητές, 1 μερίδα παντζάρια	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, 4κ.σ. σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια, 2κ.σ. τυρί τριμμένο, σαλάτα ρόκα- ντομάτα-άνιθος	1 μερίδα μπιφτεκία σόγιας, σαλάτα λάχανο - καρότα, 1 μέτρια πατάτα βραστή	κοτόπουλο ψητό, βραστό μπρόκολο, 4κ.σ. ρύζι με φλοϊό
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι και κανέλα	1 μπανάνα	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο και κανέλα	1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης, 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι και κανέλα	4αποξ. δαμάσκηνα, 5 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι και κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό, σαλάτα ρόκα- καρότο-άνιθος- 2κ.σ. αβοκάντο	1 μερίδα καστανό ρύζι, 1 γιαούρτι 2%	βραστό κοτόπουλο, βραστό κουνουπίδι και καρότα	λαχανόσουπα με καρότο, πράσο, μπρόκολο, κουνουπίδι σέλινο, κρεμμύδι, πατάτα, 1 μερίδα ανθότυρο	χταπόδι βραστό, λαδόξιδο, σαλάτα ρόκα- ντομάτα-άνιθος σπανάκι-ρόκα, 2κ.σ.αβοκάντο	1 γιαούρτι 2% και κανέλα, 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 μήλο	1 τοστ με ψωμί ολικής αλέσεως, τυρί και γαλοπούλα light, σαλάτα λάχανο, καρότα