

**ΙΩΑΝΝΗΣ Μ. ΣΟΥΠΙΟΣ**

*Κλινικός Διαιτολόγος –  
Διατροφολόγος*

**Σχόλια :** Δεν ξεχνάμε να πίνουμε 10 ποτήρια νερό την ημέρα - Τρώμε με αργό ρυθμό το φαγητό μας - Δεν ξεχνάμε ποτέ το πρωινό - Δεν αμελούμε να καταναλώσουμε τα ενδιάμεσα γεύματα - Πάντα τρώμε τις σαλάτες μας - Για κάθε μερίδα φαγητού βάζουμε 1 κ σουπας ελαιόλαδο στο μαγείρεμα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΪ	1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 κούπα δημητριακά πρωϊνού	1 τόστ με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας <b>και</b> 1 ποτήρι φυσικό χυμό	1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 κούπα δημητριακά πρωϊνού	2 φέτες ψωμί με μέλι (ή μαρμελάδα) <b>και</b> 1 ποτήρι φυσικό χυμό	1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 κούπα δημητριακά πρωϊνού	1 τόστ με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας <b>και</b> 1 ποτήρι φυσικό χυμό	2 φέτες ψωμί με μέλι (ή μαρμελάδα) <b>και</b> 1 ποτήρι φυσικό χυμό
ΕΝΔ/ΣΑ	<b>Μέχρι το μεσημέρι :</b> 2-3 φρούτα <b>ή</b> 2 ποτήρια φυσικό χυμό <b>ή</b> 2-3 κριτσίνια με σουσάμι	<b>Μέχρι το μεσημέρι :</b> 2-3 φρούτα <b>ή</b> 2 ποτήρια φυσικό χυμό <b>ή</b> 2-3 κριτσίνια με σουσάμι	<b>Μέχρι το μεσημέρι :</b> 2-3 φρούτα <b>ή</b> 2 ποτήρια φυσικό χυμό <b>ή</b> 2-3 κριτσίνια με σουσάμι	<b>Μέχρι το μεσημέρι :</b> 2-3 φρούτα <b>ή</b> 2 ποτήρια φυσικό χυμό <b>ή</b> 2-3 κριτσίνια με σουσάμι	<b>Μέχρι το μεσημέρι :</b> 2-3 φρούτα <b>ή</b> 2 ποτήρια φυσικό χυμό <b>ή</b> 2-3 κριτσίνια με σουσάμι	<b>Μέχρι το μεσημέρι :</b> 2-3 φρούτα <b>ή</b> 2 ποτήρια φυσικό χυμό <b>ή</b> 2-3 κριτσίνια με σουσάμι	<b>Μέχρι το μεσημέρι :</b> 2-3 φρούτα <b>ή</b> 2 ποτήρια φυσικό χυμό <b>ή</b> 2-3 κριτσίνια με σουσάμι
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα (1 πιάτο) λαδερό (φασολάκια <b>ή</b> αρακά <b>ή</b> μπάμιες <b>ή</b> μελιτζάνες <b>ή</b> κολοκυθάκια μπριάμ <b>ή</b> αγκινάρες αλα πολίτσα) και 1-2 φέτες ψωμί και 1 κομ τυρί	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό στη σχάρα (ή στο γκριλ <b>ή</b> στο φούρνο <b>ή</b> στη κατσαρόλα) και 1 κούπα ρύζι <b>ή</b> 3 μέτριες πατάτες φούρνου) και 1 φέτα ψωμί και σαλάτα	1 μερίδα (1 πιάτο) μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και τυρί τριμμένο <b>ή</b> 1 μερίδα (3 μέτρια) γεμιστά και 1 κομ τυρί και 1 φέτα ψωμί και σαλάτα	1 μερίδα ψάρι ψητό στο γκριλ (ή στο φούρνο) και 2 φέτες ψωμί και σαλάτα	1 μερίδα (1 πιάτο) λαδερό (φασολάκια <b>ή</b> αρακά <b>ή</b> μπάμιες <b>ή</b> μελιτζάνες <b>ή</b> κολοκυθάκια μπριάμ <b>ή</b> αγκινάρες αλα πολίτσα) και 1-2 φέτες ψωμί και 1 κομ τυρί	1 μερίδα ψάρι ψητό στο γκριλ (ή στο φούρνο) και 1 φέτα ψωμί και 1 πιάτο πατατοσαλάτα (με 3 μέτριες πατάτες και λαχανικά)	1 μερίδα κρέας (μπριζόλα <b>ή</b> μπιφτέκια <b>ή</b> φιλέτο) ψητό στη σχάρα (ή στο γκριλ <b>ή</b> στο φούρνο <b>ή</b> στη κατσαρόλα) και 1 κούπα ρύζι <b>ή</b> 1 κούπα κριθαράκι) και 1 φέτα ψωμί και σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 γιαούρτι 2% και 1 κ γλυκού μέλι	2 φρούτα <b>ή</b> 1 ποτήρι φυσικό χυμό	2 φρούτα <b>ή</b> 1 ποτήρι φυσικό χυμό	1 τόστ με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας	1 γιαούρτι 2% <b>και</b> 1 κ γλυκού μέλι	1 παγωτό <b>και</b> 1 φρούτο	2 φρούτα <b>ή</b> 1 ποτήρι φυσικό χυμό
ΒΡΑΔΥ	1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 τόστ με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας	Σαλάτα από διάφορα λαχανικά και 1 κομ τυρί και 1 αυγό βραστό και 2 φέτες ψωμί	1 γιαούρτι 2% και 4 κ σουπας δημητριακά πρωϊνού και 1 κ γλυκού μέλι και 1 φρούτο ψιλοκομμένο	1 μερίδα κρέας <b>ή</b> κοτόπουλο ψητό στη σχάρα και 1 φέτα ψωμί και σαλάτα	Σαλάτα από διάφορα λαχανικά και 1 κονσέρβα τόνο και 1/2 κούπα καλαμπόκι βραστό και 1-2 φέτες ψωμί	<b>ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΕΥΜΑ</b>	1 γιαούρτι 2% και 4 κ σουπας δημητριακά πρωϊνού και 1 κ γλυκού μέλι και 1 φρούτο ψιλοκομμένο