

	1η Ημέρα	2η Ημέρα	3η Ημέρα
Πρωινό	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά
Ενδιάμεσο σνακ	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
Μεσημεριανό	1 μερίδα Μοσχάρι ή μπιφτέκι στη σχάρα Σαλάτα με 2 κ.γ. Ελαιόλαδο	1 μερίδα Μοσχάρι ή μπιφτέκι στη σχάρα Σαλάτα με 2 κ.γ. Ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι στη σχάρα Σαλάτα με 2 κ.γ. ελαιόλαδο
Απογευματινό σνακ	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
Βραδινό	1 αυγό 1 Σαλάτα	3 φέτες γαλοπούλα 1 Σαλάτα	1 αυγό 1 Σαλάτα

	4η Ημέρα	5η Ημέρα	6η Ημέρα
Πρωινό	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά	1 καφέ σκέτο (ή με υποκατάστατο ζάχαρης) 1 φρυγανιά
Ενδιάμεσο σνακ	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
Μεσημεριανό	1 μερίδα ψάρι στη σχάρα Σαλάτα με 2 κ.γ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κοτόπουλο στη σχάρα Σαλάτα με 2 κ.γ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κοτόπουλο στη σχάρα Σαλάτα με 2 κ.γ. ελαιόλαδο
Απογευματινό σνακ	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
Βραδινό	3 φέτες γαλοπούλα 1 Σαλάτα	1 αυγό 1 Σαλάτα	3 φέτες γαλοπούλα 1 Σαλάτα