

Διορθωτικό πρόγραμμα

Πρωινό (8.30)	1 ποτήρι γάλα 2%
(9.30)	1 φρούτο
14.00	Σαλάτα εποχής με 1 τόνο 100 γρ ή 100γρ ψάρι βραστό ή 100 γρ ανθότυρο ή 100 γρ FLAIR ή 2 φέτες ζαμπόν γαλοπούλας ή 2 αυγά
16.00	Γιαούρτι με 1 κγ μέλι + 1 φρυγανιά ή 100 γρ τύρι FLAIR + 2 φρυγανιές
Βραδινό (20.00)	Γιαούρτι με 1 κγ μέλι + 1 φρυγανιά ή 100 γρ τύρι FLAIR + 2 φρυγανιές

* **Σαλάτα εποχής**

ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ Μαρούλι, Αγγούρι, Χόρτα, Κολοκυθάκια, Μπρόκολα, Κουνουπίδι, Σπανάκι, Λάχανο

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΑ Ντομάτα (1), Πατζάρια (2)

Η σαλάτα εποχής συνοδεύεται με 1 κ.σούπας ελαιόλαδο ή 1 κ.σούπας dressing

1 κ. σούπας dressing = 1/2 κ.σ. μαγιονέζα + 1/2 κ.σ. άπαχο γιαούρτι + 1κ.γ. κέτσαπ ή μουστάρδα ή 1 κ.σ. μέλι

1 φρούτο = 1 μήλο = 1 πορτοκάλι = 1 αχλάδι = 2 ακτινίδια = 2 μανταρίνια = 1/2 μπανάνα

* **Καταναλώστε τουλάχιστον > 8 ποτήρια νερό**