



ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΕΙΣ
Επιστημονική Ομάδα
Λόγω...
διατροφής
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ



ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΕΙΣ
Επιστημονική Ομάδα
Λόγω...
διατροφής
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
& ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Λόγω...
διατροφής

	1 ^η Ημέρα	2 ^η Ημέρα	3 ^η Ημέρα	4 ^η Ημέρα	5 ^η Ημέρα	6 ^η Ημέρα	7 ^η Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Τσάι	1 Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. ταχίни με μέλι 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι γάλα, Καφές ή Τσάι	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης	1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμός & 1 ρυζογκοφρέτα	2 ακτινίδια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό με πιπεριές Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα - παρμεζάνα	1 μερίδα Χταπόδι ψητό 1 μερίδα άγρια χόρτα 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολίτα 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα Ψάρι ψητό Σαλάτα σπανάκι - ρόκα - ρόδι 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Ψαρονέφρι 1 μερίδα άγριο ρύζι, Ψητές πιπεριές
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 ακτινίδιο & 1 αχλάδι	4 αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	50γρ. σοκολάτα υγείας	1 γιαούρτι & 2 πτι - μπερ ολικής αλέσεως	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.βερίκοκα	2 φρυγανιές σίκαλης & τυρί
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σολομός καπνιστός Σαλάτα μαρούλι - ρόκα 1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα άγριο Ρύζι	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα - σπανάκι - καρότο	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι - καρότα 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα λάχανο - καρότο - μαρούλι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Σαλάτα μπρόκολο	1 γιαούρτι 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο & κανέλα
ΜΟΝΑΔΕΣ ORAC	8520	8250	8150	7950	8070	7950	8150