

5 Factor Diet

1η Μέρα	2η Μέρα	3η Μέρα	4η Μέρα	5η Μέρα	6η Μέρα	7η Μέρα
Πρωινό						
Μπάρα δημητριακών με κανέλλα και μήλο	Δημητριακά με γάλα 0%	Ομελέτα (μόνο τα ασπράδια) με τυρί, κοτόπουλο και πιπεριά	French Toast (μόνο με το ασπράδι) και άπαχο γάλα	Δημητριακά με άπαχο γάλα	Σάντουιτς με αραβική, άπαχο τυρί και σαλάμι λαχανικών	Ελεύθερη Μέρα
Ενδιάμεσο σνακ						
Cottage cheese με χαμηλά λιπαρά	Milkshake με φρούτα (προτίμησε μούρα)	Γιαούρτι άπαχο με φρούτα	Γιαούρτι με φρούτα	Milkshake με φρούτα (προτίμησε μούρα)	1 φρούτο	Ελεύθερη Μέρα
Μεσημεριανό						
Σαλάτα με κοτόπουλο και κάρυ	Άπαχο φιλέτο μοσχάρι	Στήθος γαλοπούλας με ψητή πατάτα	Ψάρι ψητό με λαχανικά	Σαλάτα του Chef	Τονοσαλάτα	Ελεύθερη Μέρα
Απογευματινό σνακ						
Άπαχο τυρί / Σαλάμι λαχανικών	Καπνιστός Σολομός με cottage cheese με χαμηλά λιπαρά	1 φρούτο	Ομελέτα (μόνο το ασπράδι) με κρεμμύδι και καντερή πιπεριά	Καρότα και stick σέλερι με μαγιονέζα Light	2-3 φέτες γαλοπούλα με τυρί κρέμα	Ελεύθερη Μέρα
Βραδινό						
Φιλέτο σολομού με λεμόνο	Ψητό κοτόπουλο με ρύζι και μπρόκολο	Αραβική πίτα με κοτόπουλο, μαρούλι και μανιτάρια	Μακαρονάδα με κολοκύθι και σαλάτα	Veggie Pizza με σαλάμι λαχανικών, άπαχο τυρί και ντομάτα	Ψητό κοτόπουλο με ψητές πατάτες	Ελεύθερη Μέρα