

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα	4η μέρα	5η μέρα	6η μέρα	7η μέρα
Πρωινό	1 γιαούρτι 2% ή φρέσκο αγελαδινό, 1 φλ. φράουλες	2 φρυγανιές με μαρμελάδα ή μέλι, 1 φλ γαλα 1.5% λιπαρών	Smoothi με 1/2 φλ αριάνι ή γάλα, 1/2 φλ φράουλες, 1/2 μπανάνα και 1 κ.γ. μέλι, στο μπλέντερ	1 φλ γάλα 1,5 % λιπαρών, 4 κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης	2 φρυγανιές με μαρμελάδα ή μέλι, 1 φλ γαλα 1.5% λιπαρών	Σμούθι με 1/2 φλ αριάνι ή γάλα, 1 μπανάνα, 1 κ.γ. κακάο, 1 μπισκότο πτι μπερ	1 φέτα ψωμί, 1 αυγό (βραστό, μάτι ή ομελέτα), λίγη ντομάτα, 1 κ.σ. τυρί τριμμένο
Δεκατιανό	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής
Μεσημεριανό	1 1/2 φλ. ζυμαρικά με κόκκινη σάλτσα ντομάτας, βασιλικό* & 1 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα Σαλάτα επιλογής με 2 κ.γ. ελαιόλαδο	1/2 φλ όσπριο επιλογής, 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης, σαλάτα με λαχανικά επιλογής και 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 1/2 φλ Ρυζότο με λαχανικά και μανιτάρια, 1 κ.σ. τυρί τριμμένο ή 1/2 κεσέ γιαούρτι 2%, σαλάτα με λαχανικά επιλογής με 2 κ.γ. ελαιόλαδο	1 μπιφτέκι 120γρ από άπαχο κιμά, σαλάτα με λαχανικά επιλογής με 2 κ.γ. ελαιόλαδο, 1 πατάτα βραστή μεσαίου μεγέθους	1 μερίδα φασολάκια λαδερά (1 1/2 φλ), 1 αυγό μάτι ή βραστό, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, σαλάτα με λαχανικά επιλογής και 2 κ.γ. ελαιόλαδο	1 φέτα σολομού ψητή, 1 μεγάλη σαλάτα μπρόκολο και καρότο βραστό με λεμόνι και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1 κ.γ. μαγιονέζα light	Κοτόπουλο (120γρ), 1/2 φλ ρύζι, σαλάτα με λαχανικά επιλογής και 2 κ.γ. ελαιόλαδο
Απογευματινό	1 χούφτα αμύγδαλα ή καρύδια ωμά	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	2 κριτσίνια ολικής άλεσης	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο, 1 σοκολατάκι	1 μπάλα παγωτό
Βραδινό	Σαλάτα πράσινη, 1 αυγό βραστό, 1 σπιρτόκουτο γραβιέρα ή παρμεζάνα τριμμένη, Ντρέσιγκ με ξύδι μπαλσάμικο, 2 κ.γ. ελαιόλαδο, 1/2 κ.γ. μουστάρδα	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 σαλάτα πράσινη με 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 σαλάτα χωριάτικη με 1 ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά κρεμμύδι, 3-4 ελιές, 1 σπιρτόκουτο φέτα τριμμένη	1 γιαούρτι 2% ή φρέσκο αγελαδινό, 1 μπωλ φράουλες, 1 κουταλάκι μέλι, 1 κουταλιά αμύγδαλα ή καρύδια	1 σπιτικό πιτσάκι με 1 πίτα για σουβλάκι στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, λαχανικά και μυρωδικά επιλογής	1 σαλάτα με λαχανικά επιλογής, λίγο τυρί, ελαφρύ ντρέσιγκ, 1 ποτήρι κρασί	1 τοστ με 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φρούτο επιλογής

* μπορείτε να προσθέσετε και άλλα λαχανικά όπως μανιτάρια κτλ ή μυρωδικά της επιλογής σας