

"Wrap Diet"

	1η ημέρα	2η ημέρα	3η ημέρα	4η ημέρα	5η ημέρα	6η ημέρα	7η ημέρα
Πρωινό	1 τοστάκι με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα ζαμπόν ή γαλοπούλα, 1 φέτα τυρί	1 γιαούρτι με 3κ.σ. δημητριακά (μαζί στη συσκευασία)	1 κουλούρι θεσσαλονίκης	1 τοστάκι με 1κ.γ. ταχίни ή φυστικοβούτυρο, 1 κ.σ. μαρμελάδα της αρεσκείας σου	1 μικρό σταφιδόψωμο	1 latte (σκέτο-μέτριο), 1 μπανάνα	1/2 φλ δημητριακά ολικής άλεσης, 1 φλ γάλα 1,5% λιπαρά
Σνακ	2 μανταρίνια	1 χούφτα (30g) ξηρούς καρπούς (αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη και ανάλατους ξηρούς καρπούς)	1 κουτάκι χυμό 250ml	1 μπανάνα	1 χούφτα (30g) ξηρούς καρπούς (αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη και ανάλατους ξηρούς καρπούς)	2 μανταρίνια	1 μήλο
Μεσημεριανό	1 σαντουιτσάκι με καπνιστό σολομό, τυρί κρέμα και λαχανικά	1 τορτίγια με 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 τριμμένο καρότο και λίγο λάχανο, 1-2 κουταλάκια μουστάρδα ή γιαούρτι	1 κομμάτι σπανακόπιτα	1 καλαμάκια κοτόπουλο ή χοιρινά (αφαίρεση ορατού λίπους), 1 πίτα αλάδωτη	1 τορτίγια με φέτα (1-1 1/2 σπιρτόκουτο), ντομάτα, ρίγανη, 1 κ.γ. κάπαρη ή ελιές (έτοιμες χωρίς μουστάρδα)	1 τοστάκι με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα ζαμπόν ή γαλοπούλα, 1 φέτα τυρί	1 πράσινη σαλάτα με λίγο κοτόπουλο, καλαμπόκι ή κρουτόν, λίγο ντρέσιγκ, 1 κ.σ. Παρμεζάνα
Σνακ	2 κριμ κράκερς	1 μήλο	1 μπάρα δημητριακών, 1 μανταρίνι	2 μπισκότα με βρώμη (σπιτικά ή εμπορίου)	2 μανταρίνια ή 1 πορτοκάλι	1 κεσέ γιαούρτι 2% της αρεσκείας σου	2 ρυζογκοφρέτες πολύσπορες με 30g τυρί (1 τρίγωνο ή 1 φέτα)
Βραδινό	1 μερίδα κρέας της επιλογής σου (ποσότητα ίση με 1 παλάμη), 1/2 φλ ρύζι ή πουρέ πατάτας, σαλάτα της επιλογής σου με 2κ.γ. ελαιόλαδο	2 κομμάτια πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα πράσινη με ελαφρύ ντρέσιγκ	2 αυγά μάτια ή ομελέτα, 2 φέτες μπέικον γαλοπούλας, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 μεγάλη σαλάτα της επιλογής σου	1 μακαρονάδα με κόκκινη σάλτσα και 2κ.σ. παρμεζάνα τριμμένη	1 σουβλάκι σε αλάδωτη πίτα, με καλαμάκι άπαχο, ντομάτα και γιαούρτι ή άλλη ελαφριά σως	Μπουκιές κοτόπουου (ψημένες στην τοστιέρα), σε πράσινη σαλάτα, 1κ.σ. σταφίδες ή cranberries, 1κ.γ. σουσάμι, σως μέλι-μπαλσάμικο με 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 φέτα σολομού ψητή, μπρόκολο βραστό με λεμόνι και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1 φέτα ψωμί ή 1 πατάτα βραστή