

## "Easter Diet"

	ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΜΕΓΑΛΟ ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
<b>Πρωινό</b>	Ένα ποτήρι φυσικός χυμός πορτοκάλι 2 φρυγανιές 1 κ.γ. μέλι - 1 κ.γ. ταχίνι	Ένα ποτήρι φυσικός χυμός πορτοκάλι 2 φρυγανιές 1 κ.γ. μέλι με 1 κ.γ. φυτική μαργαρίνη ή 1 μικρό κομμάτι χαλβά	1 ποτήρι γάλα 0-2% ή 1 πασχαλινό αυγό, 1 μερίδα δημητριακών πρωινού ή 2 κουλουράκια πασχαλινά ή 1 φέτα τσουρέκι 1 μικρό φρούτο
<b>Σνακ 1</b>	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	1 μικρό φρούτο
<b>Μεσημεριανό</b>	Σαλάτα λαχανικών με 4-5 ελιές Χορτόσουπα ή ντοματόσουπα χωρίς λάδι Παξιμάδι κριθαρένιο 1 φρούτο	α. Φασολάκια λαδερά, 2 φέτες ψωμί. Σαλάτα εποχής & 1 φρούτο ή β. Φακορυζο, Σαλάτα εποχής, 4-5 ελιές ή γ. Ψητά λαχανικά με μπαλσάμικο, Σαλάτα εποχής, Ψωμί	1 μερίδα κρέας ψητό (απαλλαγμένο, όσο γίνεται, από πέτσα και λίπος) 2-3 πατάτες φούρνου Μεγάλη μερίδα σαλάτα 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι κρασί
<b>Σνακ 2</b>	1 χούφτα ξηροί καρποί 1 φρούτο		
<b>Βραδινό</b>	Το ίδιο με το μεσημεριανό ή Ρύζι με τριμμένα λαχανικά π.χ. καρότο, ντομάτα, κρεμμύδι,μανιτάρια	1 μερίδα μαγειρίτσα 1 μεγάλη σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί	Μεγάλη σαλάτα με ποικιλία λαχανικών και απαλό ντρέσιγκ (λάδι-λεμόνι ή ξύδι) 2-3 πατάτες από το μεσημέρι ή 1 μερίδα ψωμί ή κριθαρένιο παξιμάδι 60 γρ άπαχο κρέας ή 2 ασπράδια αυγού κομμένα σε κύβους
			<b>*Αν παράφαγες το μεσημέρι:</b> 1 γιαούρτι 0-2% 2 φρυγανιές 1 φρούτο ή 1 μπολ από δική σας χορτόσουπας & 1/2 παξιμάδι ή 1 φέτα ψωμί