

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	2 φρούτα και 1 φρυγανιά	1 χυμό φρούτων	1 γιαούρτι άπαχο και 2 φρούτα	1 γιαούρτι άπαχο και 1φρυγανιά	1 ποτήρι χυμός φρούτων και 2 φρυγανιές	1 γιαούρτι άπαχο και 2 φρούτα	1 φλιτζάνι χυμός εσπεριδοειδών
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 μέτρια μερίδα ψάρι ψητό ή βραστό και 1 λεπτή φέτα ψωμί και σαλάτα ντομάτα και καρότο	1 μοσχαρίσια μπριζόλα ψητή ή στον ατμό και 1 μπολ σαλάτα από διάφορα λαχανικά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 μικρή φέτα ψωμί	2 γιαούρτια με 2 φρούτα	1 μέτριο κομμάτι τυρί φέτα ή κίτρινο (60-70 γρ.), σαλάτα από διάφορα λαχανικά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 φλυτζάνι τσαγιού πλάφι	Σαλάτα με ντομάτες και αγγούρι, 1 αυγό βραστό και 1 κομμάτι έμενταλ και 1 πατάτα ψητή ή βραστή ή 1 φέτα ψωμί	2 γιαούρτια με 2 φρούτα	2 μπιφτέκια ψητά ή στον ατμό, 1/2 φλυτζάνι βρασμένα λαχανικά και 1 φέτα ψωμί
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1/2 ποσότητα από το κυρίως γεύμα	1/2 μερίδα μοσχαρίσια μπριζόλα, 1 μπολ σαλάτα όπως το κυρίως γεύμα και 1 φέτα ψωμί	Ακριβώς το ίδιο με το κυρίως γεύμα	Ίδιο ακριβώς με το κυρίως γεύμα	Ακριβώς το ίδιο με το κυρίως γεύμα	Ακριβώς το ίδιο με το κυρίως γεύμα	3 -4 φρούτα εποχής

\*Το παρακάτω πρόγραμμα πρέπει να τηρηθεί επακριβώς, και κυρίως πρέπει να πραγματοποιηθεί μετά από την συμβουλή Διαιτολόγου – Διατροφολόγου, στο συγκεκριμένο άτομο. Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση αυτό το πρόγραμμα διατροφής να γίνει από άτομο το οποίο δεν παρακολουθείτε από Διαιτολόγο και χορηγείται σε εξαιρετικές περιπτώσεις