

ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΣΕΙΣ ΠΟΝΤΟΥΣ							
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>Πρωινό</b>	6 κουταλιές σούπας βρώμη μαζί με 1 φλιτζάνι τσάι και δύο κουταλιές σούπας μέλι Και 12 ξηροί καρποί	6 κουταλιές σούπας βρώμη μαζί με 1 φλιτζάνι τσάι και δύο κουταλιές σούπας μέλι Και 12 ξηροί καρποί	6 κουταλιές σούπας βρώμη μαζί με 1 φλιτζάνι τσάι και δύο κουταλιές σούπας μέλι Και 12 ξηροί καρποί	6 κουταλιές σούπας βρώμη μαζί με 1 φλιτζάνι τσάι και δύο κουταλιές σούπας μέλι Και 12 ξηροί καρποί	6 κουταλιές σούπας βρώμη μαζί με 1 φλιτζάνι τσάι και δύο κουταλιές σούπας μέλι Και 12 ξηροί καρποί	6 κουταλιές σούπας βρώμη μαζί με 1 φλιτζάνι τσάι και δύο κουταλιές σούπας μέλι Και 12 ξηροί καρποί	6 κουταλιές σούπας βρώμη μαζί με 1 φλιτζάνι τσάι και δύο κουταλιές σούπας μέλι Και 12 ξηροί καρποί
<b>Σνακ</b>	10 baby καροτάκια και 80γρ κίτρινο τυρί	10 baby καροτάκια και 80γρ κίτρινο τυρί	10 baby καροτάκια και 80γρ κίτρινο τυρί	10 baby καροτάκια και 80γρ κίτρινο τυρί	10 baby καροτάκια και 80γρ κίτρινο τυρί	10 baby καροτάκια και 80γρ κίτρινο τυρί	10 baby καροτάκια και 80γρ κίτρινο τυρί
<b>Μεσημεριανό</b>	250γρ σολομός φιλέτο με σάλτσα ανανά και 15 κ. σ. καστανό ρύζι και 40γρ μπλέ τυρί και σαλάτα	200γρ φιλέτο σνίτσελ, παναρισμένο με φρυγανιά και 5 πιρουιές τηγανητές γλυκοπατάτες και σαλάτα	250γρ σολομός φιλέτο με σάλτσα ανανά και 15 κ. σ. καστανό ρύζι και 40γρ μπλέ τυρί και σαλάτα	200γρ φιλέτο σνίτσελ, παναρισμένο με φρυγανιά και 5 πιρουιές τηγανητές γλυκοπατάτες και σαλάτα	260γρ πέστροφα και 3κουτ. γλυκού μαγιονέζα με λεμόνι και 2 φέτες ψωμί (50γρ έκαστο βάρος) και σαλάτα	240γρ μακαρόνια με 6κουταλιές της σούπας αρακά βραστό μαζί αναμειγμένο με μισό κεσεδάκι κατίκι και σαλάτα	260γρ πέστροφα και 3κουτ. γλυκού μαγιονέζα με λεμόνι και 2 φέτες ψωμί (50γρ έκαστο βάρος) και σαλάτα
<b>Απογευματινό</b>	15 baby καρότα	15 baby καρότα	15 baby καρότα	15 baby καρότα	15 baby καρότα	200γρ ποπ κορν με light βούτυρο	200γρ ποπ κορν με light βούτυρο
<b>Βραδινό</b>	1 γιαούρτι 2% μαζί με 2 κουταλάκια μέλι και 12 ξηροί καρποί και 2 πορτοκάλια	1 τονοσαλάτα με 2κουταλακια μαγιονέζα light και 3 παξιμαδάκια	1 γιαούρτι 2% μαζί με 2 κουταλάκια μέλι και 12 ξηροί καρποί και 2 πορτοκάλια	1 τονοσαλάτα με 2κουταλακια μαγιονέζα light και 3 παξιμαδάκια	1 αυγό βραστό, σαλάτα με λαχανικά επιλογής, ντρέσινγκ με 2κ.γ. μαγιονέζα light και 1κ.γ. ελαιόλαδο	1 ποτήρι γάλα μαζί με 5 κ.σ. δημητριακά και 24 ξηροί καρποί και 1 κουταλάκι μέλι	1 ποτήρι γάλα μαζί με 5 κ.σ. δημητριακά και 24 ξηροί καρποί και 1 κουταλάκι μέλι