

→ The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης	Smoothies: 1 μέτριο αγγούρι, 1 χούφτα σπανάκι, 1 λεμόνι, 2-3 παγάκια	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης	2 φρυγανιές σίκαλης + 1 αυγό βραστό	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης	Smoothies: 1 μέτριο αγγούρι, 1 χούφτα σπανάκι, 1 λεμόνι, 2-3 παγάκια	2 φρυγανιές σίκαλης + 1 αυγό βραστό
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 ασπράδια βραστών αυγών	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 κομμάτι ανανά	15 αμύγδαλα ανάλατα	2 ασπράδια βραστών αυγών	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 κομμάτι ανανά
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας σε σχάρα ή σε αντικολλητικό σκεύος + 1 μπουλ ψητά λαχανικά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό ψάρι επιλογής ή 1 τόνος σε νερό (μεγάλο) + 1 μπουλ σαλάτα με αγγούρι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μοσχαρίσιο μπιφτέκι σχάρας + 1 μπουλ σαλάτα αγγουροντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό ψάρι επιλογής ή 1 τόνος σε νερό (μεγάλο) + 1 μπουλ σαλάτα με αγγούρι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας σε σχάρα ή σε αντικολλητικό σκεύος + 1 μπουλ ψητά λαχανικά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μοσχαρίσιο μπιφτέκι σχάρας + 1 μπουλ σαλάτα αγγουροντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό ψάρι επιλογής ή 1 τόνος σε νερό (μεγάλο) + 1 μπουλ σαλάτα με αγγούρι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα	1 φρούτο εποχής	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα	1 φρούτο εποχής
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.γ. σπόροι τσία + κανέλα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά, κουρκουμά, 50γρ. ανθότυρο ή 1 κ.σ. κατίκι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	2 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά, κουρκουμά, 50γρ. ανθότυρο ή 1 κ.σ. κατίκι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.γ. σπόροι τσία + κανέλα	2 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά, κουρκουμά, 50γρ. ανθότυρο ή 1 κ.σ. κατίκι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο