

Χmas

Diet

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

ΒΡΑΔΙΝΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 γιαούρτι +
2 κ.σούπας
βρώμη

1 φρούτο

1 μικρή μερίδα
σπανακόρυζο,
1 σπιρτόκουτο
φέτα

2 κάστανα

2 καλαμάκια
σουβλάκια,
σαλάτα
ντομάτα-
αγγούρι

1 φέτα ψωμί +
τυρί κρέμα με
χαμηλά λιπαρά

1 φρούτο,
10 ανάλατοι ξηροί
καρποί

1 μικρή μερίδα
ψαρονέφρι
γεμιστό με
αποξηραμένα
δαμάσκηνα,
πράσινη σαλάτα

1 μικρό
μελομακάρονο

1/2 αβοκάντο,
πράσινη σαλάτα

1 γιαούρτι +
2 κ.σούπας
βρώμη

1 φρούτο

1 μικρή μερίδα
μυλοκόπι ψητό,
βραστά λαχανικά

2 κάστανα

1 τοστ με τυρί και
γαλοπούλα,
σαλάτα ντομάτα-
αγγούρι

1 φέτα ψωμί +
τυρί κρέμα με
χαμηλά λιπαρά

1 φρούτο,
10 ανάλατοι
ξηροί καρποί

1 μικρή μερίδα
φιλέτο
γαλοπούλας
ψητό, σαλάτα
λάχανο-καρότο

1 μικρό
μελομακάρονο

1/2 αβοκάντο,
λάχανο-καρότο

1 γιαούρτι +
2 κ.σούπας
βρώμη

1 φρούτο

1 κομμάτι
σπιτική
τυρόπιτα,
πράσινη σαλάτα

2 κάστανα

1 αυγό βραστό,
πράσινη σαλάτα

1 φέτα ψωμί +
τυρί κρέμα με
χαμηλά λιπαρά

1 φρούτο,
10 ανάλατοι
ξηροί καρποί

βραστά
λαχανικά

1 γιαούρτι +
1 φρούτο

ελεύθερο
γεύμα

1 κουραμπιές

1 φρούτο



1 φρούτο

1 γιαούρτι +
2 κ.σούπας
βρώμη

