

Fast Diet

ΠΡΩΙΝΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 γιαούρτι +
1 φρούτο

smoothie
(1 ποτήρι γάλα +
1 φρούτο)

1 γιαούρτι +
1 φρούτο

smoothie
(1 ποτήρι γάλα +
1 φρούτο)

1 γιαούρτι +
1 φρούτο

smoothie
(1 ποτήρι γάλα +
1 φρούτο)

1 λεπτή φέτα
βασιλόπιτα

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

10 ανάλατοι
ξηροί καρποί

10 ανάλατοι
ξηροί καρποί

10 ανάλατοι ξηροί
καρποί

10 ανάλατοι
ξηροί καρποί

10 ανάλατοι
ξηροί καρποί

10 ανάλατοι
ξηροί καρποί

10 ανάλατοι
ξηροί καρποί

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

βραστά
λαχανικά +
1 πατάτα

χορτόσουπα
(χωρίς πατάτα
με ½ φλυτζάνι
ρύζι)

1 μικρή μερίδα
κοτόπουλο
βραστό, βραστά
λαχανικά

1 μικρή μερίδα
φασολάκια

1 μικρή μερίδα
βραστό ψάρι,
βραστά
λαχανικά

ψητά λαχανικά

1 μικρή μερίδα
ψητό κρέας,
πράσινη
σαλάτα

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1 μηλό βραστό
με κανέλα

1 αχλάδι βραστό
με κανέλα

1 μηλό βραστό με
κανέλα

1 αχλάδι βραστό
με κανέλα

1 μηλό βραστό
με κανέλα

1 αχλάδι βραστό
με κανέλα

1 μηλό βραστό
με κανέλα

ΒΡΑΔΙΝΟ

βραστά
λαχανικά + 1
αυγό βραστό

2κ. σούπας τυρί
cottage, πράσινη
σαλάτα

porridge (3κ.
σούπας βρώμη
βρασμένες σε
νερό)

βραστά
λαχανικά + 1
αυγό βραστό

2κ. σούπας τυρί
cottage, πράσινη
σαλάτα

1 μικρή μερίδα
φιλέτο
γαλοπούλας, 2κ.
σούπας γέμιση,
πράσινη σαλάτα

porridge (3κ.
σούπας βρώμη
βρασμένες σε
νερό)

