

The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	overnight oats: 1/2 ποτήρι γάλα + 1/2 γιαούρτι + 3 κουτ. της σούπας βρώμη + 1 κουτ. του γλυκού μέλι (από το βράδυ στο ψυγείο)	2 φρυγανιές + φυστικοβούτυ ρο + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	overnight oats: 1/2 ποτήρι γάλα + 1/2 γιαούρτι + 3 κουτ. της σούπας βρώμη + 1 κουτ. του γλυκού μέλι (από το βράδυ στο ψυγείο)	2 φρυγανιές + φυστικοβούτυ ρο + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	overnight oats: 1/2 ποτήρι γάλα + 1/2 γιαούρτι + 3 κουτ. της σούπας βρώμη + 1 κουτ. του γλυκού μέλι (από το βράδυ στο ψυγείο)	2 φρυγανιές + φυστικοβούτυ ρο + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	overnight oats: 1/2 ποτήρι γάλα + 1/2 γιαούρτι + 3 κουτ. της σούπας βρώμη + 1 κουτ. του γλυκού μέλι (από το βράδυ στο ψυγείο)
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή φέτα φιλέτο ξιφία, σαλάτα ντομάτα- αγγούρι	1 μικρή μερίδα φιλέτο μοσχαρίσιο ψητό, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φακόρυζο, σαλάτα ντομάτα- αγγούρι	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό, ψητά μανιτάρια	1 μικρή μερίδα αγκινάρες αλά πολίτα, 30 γρ. τυρί	1 μικρή μερίδα φιλέτο σολωμού ψητό, βραστά λαχανικά	1 μικρή μερίδα μακαρόνια ολικής άλεσης με κιμά και 1 κουτ. της σούπας τυρί τριμμένο, πράσινη σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα	1 φρούτο	1 μπάλα παγωτό	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αραβική πίτα ολικής άλεσης με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά	1 παξιμαδάκι, 1 αυγό βραστό, βραστή σαλάτα	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	1 αραβική πίτα ολικής άλεσης με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα (συνολικά)	ψητά λαχανικά