

The Belly Diet



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές σίκαλης με 1 αυγό βραστό	Smoothie: 1/2 μπανάνα, 1 ροδέλα ανανά, 1 κ.γ. λιναρόσπορο, 1 κ.γ. μέλι + 2-3 παγάκια	2 φρυγανιές με 1 φέτα κίτρινο τυρί	Smoothie: 1/2 μπανάνα, 1 ροδέλα ανανά, 1 κ.γ. λιναρόσπορο, 1 κ.γ. μέλι + 2-3 παγάκια	2 φρυγανιές με 1 φέτα κίτρινο τυρί	2 φρυγανιές σίκαλης με 1 αυγό βραστό	Smoothie: 1/2 μπανάνα, 1 ροδέλα ανανά, 1 κ.γ. λιναρόσπορο, 1 κ.γ. μέλι + 2-3 παγάκια
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2-3 δαμάσκηνα	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι	2-3 δαμάσκηνα	στικς από αγγούρι	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μπολ πράσινη σαλάτα με 1/2 φλ. του τσαγιού κινόα + 1/2 αβοκάντο + 1 ντοματίνια + 1 αυγό βραστό με ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας + 1 ντομάτα με ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής ψητό ή τόνος σε νερό + 1 ντομάτα με ελαιόλαδο	1 μερίδα μπιφτέκι μοσχάρι σε ψητό + 1 μπολ σαλάτα επιλογής με ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής ψητό ή τόνος σε νερό + 1 ντομάτα με ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας + 1 ντομάτα με ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής ψητό ή τόνος σε νερό + 1 ντομάτα με ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	10 αμύδαλα ανάλατα	στικς από καρότο και αγγούρι	1 φρούτο εποχής	στικς από καρότο και αγγούρι	1 φρούτο εποχής	στικς από καρότο και αγγούρι	10 αμύδαλα ανάλατα
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 παξιμαδάκια κριθαρένια + 1 αυγό βραστό + 1 ντομάτα ή αγγούρι	1 τoστ ή αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί + ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, κουρκουμά)	1 τoστ ή αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί + ντομάτα	2 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, κουρκουμά)	2 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 ντομάτα