

The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα	smoothie (1 γιαούρτι + 1 φρούτο + παγάκια)	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα	smoothie (1 γιαούρτι + 1 φρούτο + παγάκια)	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα	smoothie (1 γιαούρτι + 1 φρούτο + παγάκια)	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	smoothie (1 γιαούρτι + 1 φρούτο + παγάκια)	1 μπάρα δημητριακών	smoothie (1 γιαούρτι + 1 φρούτο + παγάκια)	1 μπάρα δημητριακών	smoothie (1 γιαούρτι + 1 φρούτο + παγάκια)	1 μπάρα δημητριακών	smoothie (1 γιαούρτι + 1 φρούτο + παγάκια)
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό, πράσινη σαλάτα	1 φέτα ξιφία, βλήτα	1 μικρή μερίδα φασολάκια	1 μπιφτέκι γαλοπούλας, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα φάβα	1 πατάτα βραστή, βραστά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φιλέτο μοσχάρι, βλήτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μπάρα δημητριακών	2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών	2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών	2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 παξιμαδάκι, 1 αυγό ποσέ, σαλάτα αγγούρι - ντομάτα	3κ. της σούπας καλαμπόκι, 1κ. της σούπας τυρί τριμμένο, πράσινη σαλάτα	3 βραστές γαρίδες, πράσινη σαλάτα	1 παξιμαδάκι, 1 αυγό ποσέ, σαλάτα αγγούρι - ντομάτα	3 βραστές γαρίδες, πράσινη σαλάτα	2 καλαμάκια σουβλάκια, βραστά κολοκυθάκια	3κ. της σούπας καλαμπόκι, 1κ. της σούπας τυρί τριμμένο, πράσινη σαλάτα

