

The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ. μαρμελάδα ή μέλι, 1 ποτήρι χυμό, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 2 ρυζογκοφρέτες και 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ. μαρμελάδα ή μέλι, 1 ποτήρι γάλα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό "ποσέ", 1 φέτα πολύσπορο ψωμί, 1 ποτήρι γάλα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 βερίκοκα και 5 καρύδια	1 γιαούρτι και 10 ανάλατα αμύγδαλα	3 αποξ. βερίκοκα και 5 καρύδια	1 γιαούρτι 2% και 1 μπανάνα	3 δαμάσκηνα και 5 καρύδια	2 cream cracker σίκαλης και τυρί	10 κεράσια και 3 καρύδια
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ταμπουλέ (πλιγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανός), 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	2 αυγά βραστά, κολοκυθάκια και βλήτα βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές και τυρί	1 μερίδα καστανό ρύζι, 1 γιαούρτι	σαλάτα ceasars (κοτόπουλο, μαρούλι, αγγούρι, καρότο, παρμεζάνα, 2κ.σ.καλαμπόκι)	μακαρονοσαλάτα (πέννες ολικής αλέσεως, ντομάτα, αγγούρι, μανιτάρια) 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μπιφτέκια κολοκυθάκια και βλήτα βραστά, 1 μέτρια πατάτα βραστή, 6 ελιές	σολομός ψητός σαλάτα Ντομάτα, αγγούρι, 4κ.σ. καστανό ρύζι 4 ελιές
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% και 2 νεκταρίνια	1 φέτα καρπούζι και 1 πεπόνι	1 ροδάκινο και 1 νεκταρίνι	1 φέτα καρπούζι και 1 πεπόνι	1 Γιαούρτι 2%, κανέλα, 2 φέτες πεπόνι	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	1 Γιαούρτι 2%, κανέλα, 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	τόνος σε λάδι, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος, 4 ελιές	1 τوست με 2 φέτες ψωμί πολύσπορο, κίτρινο τυρί και γαλοπούλα βραστή χαμηλά σε λιπαρά	ψητό φιλέτο γαλοπούλας, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	ντάκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4 ελιές)	τόνος σε λάδι, σαλάτα ρόκα-αγγούρι - άνιθος, 4 ελιές	1 γιαούρτι, 3κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 3 δαμάσκηνα	Φρουτοσαλάτα (1 φέτα καρπούζι, 1 φέτα πεπόνι, 1 ροδάκινο, κανέλα, 5 καρύδια, 1κ.γ. μέλι)