

Διατροφή για απώλεια 6-8 κιλά / μήνα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	1 αυγό βραστό + ½ ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	Smoothies: 2 κ.σ. γιαούρτι με 2% λιπαρά, ½ μπανάνα, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. σπόρους τσία	1 αυγό βραστό + ½ ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	Smoothies: 2 κ.σ. γιαούρτι με 2% λιπαρά, ½ μπανάνα, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. σπόρους τσία	1 αυγό βραστό + ½ ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	Smoothies: 2 κ.σ. γιαούρτι με 2% λιπαρά, ½ μπανάνα, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. σπόρους τσία	1 αυγό βραστό + ½ ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα ή 1 αυγό βραστό						
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ βραστή σαλάτα ή πράσινη με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα όσπρια επιλογής + 2 κ.σ.cottage με 2 φρυγανιές σίκαλης	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής ή ψητά λαχανικά με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μοσχарίσιο μπιφτέκι σχάρας + 1 Μπολ βραστή σαλάτα ή πράσινη με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ βραστή σαλάτα ή πράσινη με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή 2 σύκα αποξηραμένα ή 2 ακτινίδια						
ΒΡΑΔΥ	1 ομελέτα (2 αυγά, 1 φέτα κίτρινο τυρί λαχανικά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μάκα ή 1 κ.σ. cranberries	1 αραβική πίτα ή wraps με μια φέτα κίτρινο τυρί + μια φέτα γαλοπούλα + λαχανικά	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μάκα ή 1 κ.σ. cranberries	1 αραβική πίτα ή wraps με μια φέτα κίτρινο τυρί + μια φέτα γαλοπούλα + λαχανικά	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μάκα ή 1 κ.σ. cranberries	1 ομελέτα (2 αυγά, 1 φέτα κίτρινο τυρί λαχανικά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)