

The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τوست με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί – γαλοπούλα	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 αυγό βραστό	1 γιαούρτι + 3 κουτ. της σούπας μούσλι	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 αυγό βραστό	1 γιαούρτι + 3 κουτ. της σούπας μούσλι	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 αυγό βραστό	1 γιαούρτι + 3 κουτ. της σούπας μούσλι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα, 1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	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	σαλάτα βραστά λαχανικά	1 μικρή μερίδα σαρδέλες ψητές, πράσινη σαλάτα, 1 παξιμαδάκι ολικής άλεσης	1 μικρή μερίδα κοτόπουλο ψητό, βροστά λαχανικά, 1 παξιμαδάκι ολικής άλεσης	1 μικρή μερίδα φασολάκια, 1 σπιρτόκουτο τυρί	1 μέτρια τσιπούρα, ψητά λαχανικά, 1 παξιμαδάκι ολικής άλεσης	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας, πράσινη σαλάτα, 1 παξιμαδάκι ολικής άλεσης	2 μικρά μπιφτέκια, πράσινη σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 φρούτα, 1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	σαλάτα ψητά λαχανικά	1 πατάτα βραστή ή ψητή με σος γιαούρτι – μουστάρδα	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	2 καλαμάκια σουβλάκια, σαλάτα αγγούρι- ντομάτα	1 φλυτζάνι καλαμπόκι, πράσινη σαλάτα	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 σπιρτόκουτο τυρί, σαλάτα αγγούρι – ντομάτα	1 αραβική πίτα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά