

# The Diet

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα με 1,5% λιπαρά, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 κουλούρι Θεσ/νικης, 1 μερίδα τυρί, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό ποσέ, 1 φέτα πολύσπορο, 1 ποτήρι γάλα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 2 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, τυρί 1 μερίδα, 1 ποτήρι γάλα με 1,5% λιπαρά, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.σ.μαλακή μαργαρίνη, 1κ.σ.μαρμελάδα ή μέλι, 1 ποτήρι γάλα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκόφρετα, 1κ.γ. μέλι, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα με 1.5% λιπαρά, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 βερίκοκα και 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών και 1 ποτήρι χυμό	1 γιαούρτι 2% και 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 κράκερ και 1 μερίδα τυρί	4 βερίκοκα	1 γιαούρτι και 1 ροδάκινο	15 κεράσια και 1 φέτα πεπόνι
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι						
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα μπριάμ, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας, 1 μέτρια πατάτα βραστή, βραστά κολοκύθια	1 μερίδα φακές, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές, ψητές πιπεριές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα φασολάκια λαδερά, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό, 1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, σαλάτα με ντομάτα και αγγούρι	1 μερίδα συκώτι ψητό, 1 μερίδα χόρτα με λίγο λάδι, 1 μερίδα τυρί
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% και 1 αχλάδι	1 γιαούρτι 2 % και 1 φέτα καρπούζι	1 φέτα ανανά και 12 κεράσια	1 γιαούρτι και 10 φράουλες	1 γιαούρτι 2% και 1 φέτα ανανά	3 αποξ. δαμάσκηνα και 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% και 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα γαρίδες ψητές, σαλάτα ρόκα 4 ελιές	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι), σαλάτα εποχής, 4 ελιές και 1 μερίδα τυρί	σολομός καπνιστός, σαλάτα ρόκα - μαρούλι - αγγούρι - καρότο	2 μέτριες πατάτες βραστές, 1 μερίδα χόρτα, 1 μερίδα τυρί	1 ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά), σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά, σαλάτα ρόκα - μαρούλι - αγγούρι - καρότο	1 τoστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 μερίδα βραστά κολοκυθάκια