

# The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ (αποτοξίνωση)	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 παξιμαδάκι, 3 ασπράδια βραστά	1 γιαούρτι + 1 κουτ. της σούπας λιναρόσπορος + 1 κουτ. του γλυκού μέλι	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 2 φέτες γαλοπούλας	1 παξιμαδάκι, 3 ασπράδια βραστά	1 γιαούρτι + 1 κουτ. της σούπας λιναρόσπορος + 1 κουτ. του γλυκού μέλι	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 2 φέτες γαλοπούλας	1 ποτήρι γάλα, 3 κουτ. της σούπας βρώμη
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα ψαρονέφρι ψητό με φέτες ντομάτας, 1 μικρή γλυκοπατάτα, σαλάτα πράσινη	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό με σος γιαούρτι- μουστάρδα, 2 κουτ. της σούπας ρύζι καστανό, σαλάτα ντομάτα- αγγούρι	1 μικρή μερίδα σολωμός ψητός, χόρτα, 1 παξιμαδάκι	1 μικρή μερίδα όσπρια με ρύζι (πχ. φακόρυζο)	2 μικρά μπιφτέκια, ψητά μανιτάρια	1 μικρή μερίδα γαρίδες ή χταπόδι (βραστά ή ψητά), χόρτα, 1 παξιμαδάκι	3 καλαμάκια κοτόπουλου, βραστά λαχανικά, ½ φλυτζάνι καλαμπόκι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΒΡΑΔΙΝΟ	3 φέτες προσούτο, ρόκα-σπανάκι	100 γρ. καπνιστός σολωμός, σαλάτα πράσινη	ομελέτα με 1 αυγό + 2 ασπράδια, σαλάτα ντομάτα- αγγούρι	1 κονσέρβα τονου, σαλάτα πράσινη	3 φέτες προσούτο, ρόκα- σπανάκι	1 μπιφτέκι γαλοπούλας, ψητά λαχανικά	χωριάτικη σαλάτα με 1 σπιρτόκουτο φέτα