

# The Diet

ΠΡΩΙΝΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα ή μέλι, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 2 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα ή μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό ποσέ, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι χυμό, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα, 3 καρύδια	1 γιαούρτι, κανέλα, 5 αμύγδαλα	1 ακτινίδιο, 3 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, 2κ.σ. ρόδι, κανέλα	3 αποξ. Βερίκοκα, 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο	3 αποξ. δαμάσκηνα, 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μαυρομάτικα φασόλια, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	Ψητό συκώτι, 2κ.σ.καστανό ρύζι, βραστό μπρόκολο	1 μερίδα αρακά, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	Ψητό ψάρι, 1 μερίδα χόρτα, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	Μακαρόνια ολικής με σάλτσα μανιτάρια-ντομάτα, σαλάτα ρόκα-σπανάκι-φρέσκο κρεμμύδι-άνηθο, 4 ελιές, 1 μερίδα τυρί	Μπιφτέκια γαλοπούλας, βραστά καρότα και μπρόκολο, 4 ελιές	Ψητός σολομός, βραστό σπανάκι, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 μπανάνα, 3 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 ποτήρι χυμό ρόδι, 2 πτι-μπερ ολικής αλέσεως	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ.ρόδι	1 ακτινίδιο, 3 καρύδια	4 αποξ. δαμάσκηνα, 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι, σαλάτα ρόκα-σπανάκι- φρέσκο κρεμμύδι-άνηθο	1 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, σίκαλης, τυρί με χαμηλά λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο), 1 μερίδα χόρτα	1 αυγό βραστό, σαλάτα μαρούλι-λάχανο-καρότο, 2κ.σ.ρόδι, 1 μερίδα τυρί	1 ψητή γλυκοπατάτα, 4 ελιές, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα ρόκα-σπανάκι- φρέσκο κρεμμύδι-άνηθο	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο, 1 μερίδα χόρτα	1 γιαούρτι, 1φλ. καστανό ρύζι	1 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, σίκαλης, τυρί με χαμηλά λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο), 1 μερίδα χόρτα