

The Diet



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί + ½ αβοκάντο	1 φέτα ψωμί + 1 αυγό βραστό	1 φέτα ψωμί + ½ αβοκάντο	1 φέτα ψωμί + 1 αυγό βραστό	1 φέτα ψωμί + ½ αβοκάντο	1 φέτα ψωμί + 1 αυγό βραστό	1 φέτα ψωμί + ½ αβοκάντο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 βραζιλιάνικα καρύδια + 1 φρούτο	3 βραζιλιάνικα καρύδια + 1 φρούτο	3 βραζιλιάνικα καρύδια + 1 φρούτο	3 βραζιλιάνικα καρύδια + 1 φρούτο	3 βραζιλιάνικα καρύδια + 1 φρούτο	3 βραζιλιάνικα καρύδια + 1 φρούτο	3 βραζιλιάνικα καρύδια + 1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα σुकώτι ψητό, σαλάτα σπανάκι- ρόκα	1 μικρή μερίδα σαρδέλες στο φούρνο, σαλάτα λάχανο- καρότο	1 μικρή μερίδα κοτόπουλο στο φούρνο με μανιτάρια	2 μπιφτέκια, 1 μικρή γλυκοπατάτα, σαλάτα λάχανο- καρότο	1 μικρή μερίδα σολομός, σαλάτα σπανάκι-ρόκα	1 μικρή μερίδα όσπρια, 1 παξιμαδάκι ολικής άλεσης	1 μικρή μερίδα μακαρόνια με γαρίδες, σαλάτα σπανάκι-ρόκα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 φέτα ψωμί, 3 φέτες προσούτο, σαλάτα μαρούλι	1 τортίγια με τυρί και λαχανικά	1 φέτα ψωμί, 3 φέτες προσούτο, σαλάτα μαρούλι	1 ποτήρι γάλα + 4κ. σούπας δημητριακά ολικής άλεσης	1 τортίγια με τυρί και λαχανικά	2 καλαμάκια κοτόπουλου, σαλάτα χόρτα	1 ποτήρι γάλα + 4κ. σούπας δημητριακά ολικής άλεσης