

Orac Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη, 1 μήλο, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 2 ρυζογκοφρέτες με 1κ.γ. μέλι και μαλακή μαργαρίνη, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 τoστ με ψωμί πολύσπορο (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μέλι και μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη, 1κ.γ. σταφίδες, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 αχλάδι	1 μήλο, 10 αμύγδαλα, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 φέτα ανανά, 1/2 μπανάνα	1 αχλάδι, 10 αμύγδαλα, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 αχλάδι, 10 φουντούκια	1 μήλο, 10 αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ψητό ψαρονέφρι, χόρτα βραστά, 4-6 ελιές	1 μερίδα ψητά μπιφτέκια, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8 μέτριες ελιές	1 μερίδα φακές, 1 μερίδα τυρί φέτα, 8 μέτριες ελιές	1 μερίδα ψητό ψάρι, ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριά, κρεμμύδι), 4-6 ελιές	1 μερίδα ζυμαρικά ολικής με κιμά, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 1/2 μερίδα τυρί τριμμένο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8 μέτριες ελιές	1 μερίδα ψητή μπριζόλα άπαχη, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, σαλάτα μαρούλι - ρόκα, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 μπανάνα, κανέλα	1 γιαούρτι με κανέλα, 3 καρύδια	1 χούφτα ξηροί καρποί με σταφίδες, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 μήλο, 3 καρύδια	1 γιαούρτι με κανέλα	1 μήλο, 1 γιαούρτι με κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τονοσαλάτα με λίγο λάδι και Κρητικό παξιμάδι χωρίς αλάτι	1 γιαούρτι 2%, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη, 3 καρύδια, 10 αμύγδαλα, κανέλα	Ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά, λίγο λάδι), σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Ντάκος (Κρητικό παξιμάδι χωρίς αλάτι), ντομάτα με λίγο λάδι, τυρί φέτα, κάπαρη	Σαλάτα εποχής με σολομό και λίγο λάδι	Αραβική πίτα ολικής με τυρί και γαλοπούλα, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Τοστ με μαύρο ψωμί, φέτα, ελιές, ντομάτα, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι