

**ΑΠΙΣΧΝΑΜΕΙΣ**ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
Σ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ**ΑΠΙΣΧΝΑΜΕΙΣ**ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
Σ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	1 ^η Ημέρα	2 ^η Ημέρα	3 ^η Ημέρα	4 ^η Ημέρα	5 ^η Ημέρα	6 ^η Ημέρα	7 ^η Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο, Φυσιικός χυμός φρούτων 1 ποτήρι, Καφές ή Πράσινο Τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά με δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Πράσινο Τσάι	1 Αυγό βραστό, 1 κομ. Τυρί γραβιέρα Κρήτης, 1 φέτα μαύρο ψωμί, Φυσιικός χυμός φρούτων, Καφές ή Πράσινο Τσάι	2 φ. μαύρο Ψωμί - Μαργαρίνη, Μαρμελάδα, Φυσιικός χυμός φρούτων, Καφές ή Πράσινο Τσάι	1 Γιαούρτι 2%, 1 Μπανάνα, Δημητριακά ολικής άλεσης Καφές ή Πράσινο Τσάι	1φ. Τυρί γραβιέρα, 1φ. γαλοπούλα με ελαιόλαδο, 1 φ. μαύρο ψωμί, Φυσιικός χυμός, Καφές ή Πράσινο Τσάι	2 φ. μαύρο Ψωμί - Μαργαρίνη, Μέλι, Φυσιικός χυμός φρούτων, Καφές ή Πράσινο Τσάι
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά 1 μερίδα, Τυρί φέτα 1 μερίδα	Κόκορας / Κοτόπουλο με πιπεριές 1 μερίδα, Χόρτα βλήτα με λίγο λάδι	Μακαρόνια ολικής με κιμά, Τυρί γραβιέρα Κρήτης	Χταπόδι με ζυμαρικά ολικής, Κολοκύθια βραστά με λίγο λάδι	Μελιτζάνες Ιμάμ 1 μερίδα, Τυρί φέτα 1 μερίδα, Ελιές 5-6 μέτριες	Ψάρι ψητό με πιπεριές & ντομάτα, Χόρτα βλήτα με λίγο λάδι	Ψαρονέφρι με μαύρο ρύζι 1 μερίδα, Σαλάτα αγγουροντομάτα με λίγο λάδι
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	Κεράσια 1 φλ. τσαγιού	Ζελέ φρούτων light	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά	2 κουτ. σούπας Ξηρούς καρπούς	4 Βερίκοκα	1 φέτα Καρπούζι	1 Παγωτό 0% λιπαρά ή Σορμπέ
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα Θαλασσινών με λίγο λάδι	1 Γιαούρτι 2% με Ρύζι μαύρο	Σαλάτα εποχής με τυρί φέτα, Αυγό βραστό & Ελιές 5-6	Φασολάκια λαδερά & Τυρί φέτα 1 μερίδα	Σαλάτα εποχής με βραστό κοτόπουλο & λίγο λάδι	Πατάτες σπιτικά τηγανιτές με λίγο ελαιόλαδο Τυρί φέτα	Φρουτοσαλάτα (Κεράσια, Βερίκοκα, πεπόνι), Ξηροί καρποί 1 κ.σούπ.
ΣΥΝΟΛΟ MON. Οραc	9.312 Οραc	7.498 Οραc	7.773 Οραc	9.069 Οραc	8.294 Οραc	7.503 Οραc	9.657 Οραc

Μέσος Όρος Ημερήσιας Αντιοξειδωτικής Πρόσληψης: 8444 Οραc**Δίαιτα Οραc - Δημήτρης Γρηγοράκης**