

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Μόλις ξυπνάμε πίνουμε ένα ποτήρι νερό, φυσικό χυμό από διάφορα φρούτα και μετά παίρνουμε το Πρωινό.

ΠΡΩΪΝΟ

- 2 φέτες ψωμί με μέλι (ή μαρμελάδα) ή
- 1 ποτήρι γάλα 1,5% με 1 φλιτζάνι δημητριακά πρωϊνού ή
- 1 τόστ με 2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, μαρούλι και τομάτα

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ

1 ποτήρι φυσικό χυμό (ή 1 φρούτο εποχής ή 2-3 κράκερς ή 1 γιαούρτι 2% με φρούτα) και **περίπου 1 ώρα πριν το Κυρίως Γεύμα** πάλι 1 φρούτο εποχής (ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό)

* *Περίπου 5 λεπτά πριν το Κυρίως Γεύμα να πίνετε 1 ποτήρι νερό & στη συνέχεια, ξεκινάτε να τρώτε με αργό ρυθμό, μασώντας πολύ καλά την κάθε μπουκιά του Γεύματος αλλά και της σαλάτας.*

ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ

Καθημερινά το Κυρίως Γεύμα το συνοδεύουμε με μία μεγάλη σαλάτα με ανάμικτα λαχανικά (ωμά ή βραστά) στην οποία προσθέτουμε και 1 κ.σ ελαιόλαδο :

- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα ψάρι στο φούρνο (ή ψητό στη σχάρα) με ένα μικρό πιάτο πατατοσαλάτα (2 μέτριες βραστές πατάτες και διάφορα λαχανικά και μία φέτα ψωμί .
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα καλαμάρια ή χταπόδι ή σουπιές ψητά στα κάρβουνα με 2 φέτες ψωμί και ένα πιάτο χωριάτικη σαλάτα.
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα κόκκινο κρέας (μπιφτέκια ή μπριζόλα ή φιλέτο) ψητό (ή στη κατσαρόλα) με δύο (2) μέτριες πατάτες φούρνου (ή ένα φλιτζάνι ρύζι με καρότο και αρακά).
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα κοτόπουλο ψητό στο φούρνο (ή στη κατσαρόλα) με ένα φλιτζάνι ρύζι νερόβραστο (ή ένα φλιτζάνι πουρέ ή 3 μέτριες πατάτες φούρνου).
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα (1 πιάτο) λαδερά (κολοκυθάκια μπριάμ ή φασολάκια ή αρακά) με μία φέτα ψωμί και 1 κομ τυρί.
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα (1 πιάτο) χωριάτικη σαλάτα ή σαλάτα από ανάμικτα λαχανικά με 1 αυγό βραστό, 2 φέτες ζαμπόν γαλοπούλας, 2 λεπτές φέτες κασέρι και 1 φέτα ψωμί
- **1 φορά την εβδομάδα,** μία μερίδα (1 πιάτο) ζυμαρικά με τόνο ή με γαρίδες και άλλα θαλασσινά.

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

1 φρούτο **ή** 1 ποτήρι φυσικό χυμό **ή** 1 γιαούρτι 2% με 1 φρούτο

ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ

- 1 γιαούρτι 2% με 1 κ γλυκού μέλι και 2 κ σούπας δημητριακά πρωϊνού και 1 φρούτο **ή**
- Μία ποικιλία από ψητά θαλασσινά και σαλάτα από διάφορα λαχανικά και 1 φέτα ψωμί **ή**
- 1 τόστ με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και 1 ποτήρι φυσικό χυμό **ή**
- Σαλάτα από διάφορα λαχανικά και 1 μικρή κονσέρβα τόνο σε νερό και 2 φέτες ψωμί **ή**
- Σαλάτα με 1 αυγό βραστό και 2 φέτες ψωμί **ή**
- Σαλάτα με 1 κομ. Τυρί και 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης **ή**
- Ότι και το μεσημέρι αλλά σε μισή ποσότητα **ή**
- 1 ποτήρι γάλα 1,5% με 2-3 κ σούπας δημητριακά πρωϊνού