

<b>Πρώτη Ημέρα</b>		
<b>Πρωινό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Βραδινό</b>
Καφέ ή τσάι με 1-2 δόσεις ζαχαρίνης	½ φλιτζάνι τόνο	100 γρ. οποιουδήποτε άπαχου κρέατος ή πουλερικού
½ γκρέιπφρουτ	1 φέτα ψωμί του τοστ	1 φλιτζάνι αρακά
1 φέτα ψωμί του τοστ με μια κουταλιά φυτικό βούτυρο	Καφέ ή τσάι με 1-2 δόσεις ζαχαρίνης	1 φλιτζάνι καρότα
		1 μήλο
		1 φλιτζάνι παγωτό βανίλια
<b>Δεύτερη Ημέρα</b>		
<b>Πρωινό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Βραδινό</b>
Καφέ ή τσάι με 1-2 δόσεις ζαχαρίνης	1 φλιτζάνι cottage cheese ή τόνο	2 λουκάνικα Φρανκφούρτης
1 αυγό	8 αλμυρά κράκερ	1 φλιτζάνι μπρόκολο ή λάχανο
½ μπανάνα		½ φλιτζάνι καρότα
1 φέτα ψωμί του τοστ		½ μπανάνα
		½ φλιτζάνι παγωτό βανίλια
<b>Τρίτη Ημέρα</b>		
<b>Πρωινό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Βραδινό</b>
Καφέ ή τσάι με 1-2 δόσεις ζαχαρίνης	Καφέ ή τσάι με 1-2 δόσεις ζαχαρίνης	1 φλιτζάνι τόνο
5 αλμυρά κράκερ	1 βραστό αυγό	1 φλιτζάνι καρότα
25 γρ. Τυρί τσένταρ	1 φέτα ψωμί του τοστ	1 φλιτζάνι κουνουπίδι
1 μήλο		1 φλιτζάνι πεπόνι
		½ φλιτζάνι παγωτό βανίλια