



1η ημέρα

Πρωινό Δεκατιανό

- τοστ με γαλοπούλα και τυρί με λίγα λιπαρά (πχ μίλνερ)
- ένα φρούτο (δεκατιανό)

Μεσημεριανό

- 150γρ κοτόπουλο ψητό
- 100γρ πατάτες ψητές
- σαλάτα με 1κσ λάδι

Απογευματινό

- ένα kiss (26gr)
- ένα μήλο ή 2 μανταρίνια

Βραδυνό

- 200γρ γιαούρτι με 2% λιπ με 1κσ μέλι

2η ημέρα

Πρωινό Δεκατιανό

- 2 βρασμένα αυγά και μια μικρή φρυγανιά
- μία μπάρα δημητριακών τύπο fitness (δεκατιανό)

Μεσημεριανό

- 200γρ μπιφτέκι ψητό
- σαλάτα με 1κσ λάδι

Απογευματινό

- 2 μανταρίνια
- 30γρ σοκολάτα

Βραδυνό

- 240γρ γάλα ελαφρύ με έως 30γρ δημητριακά τύπου fitness

3η ημέρα

Πρωινό Δεκατιανό

- ένα βρασμένο αυγό, 2 φέτες γαλοπούλα και 2 μικρές φρυγανιές
- ένα φρούτο (δεκατιανό)

Μεσημεριανό

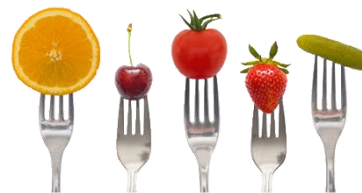
- 300γρ φακές
- 60γρ ψωμί
- σαλάτα χωρίς λάδι

Απογευματινό

- 2 μανταρίνια (ή ένα μήλο)
- ένα kiss (26γρ)

Βραδυνό

- ένα σουβλάκι κοτόπουλο και σαλάτα με 1κγ λάδι



4η ημέρα

Πρωινό Δεκατιανό

- ένα τوست με γαλοπούλα και τυρί με λίγα λιπαρά
- μία μπάρα δημητριακών τύπου fitness

Μεσημεριανό

- 300γρ μακαρόνια βρασμένα, χωρίς κάψιμο με λάδι
- 60γρ τυρί με 12% λιπ ή 30γρ φέτα
- σαλάτα με 1κσ λάδι

Απογευματινό

- ένα kiss (26γρ)
- ένα μήλο (ή 2 μανταρίνια)

Βραδυνό

- ένα τوست με γαλοπούλα και τυρί με λίγα λιπαρά

5η ημέρα

Πρωινό Δεκατιανό

- τوست με γαλοπούλα και τυρί με λίγα λιπαρά (πχ μίλνερ)
- ένα φρούτο (δεκατιανό)

Μεσημεριανό

- μια τσιπούρα ψητή
- 30γρ ψωμί
- σαλάτα με 1κσ λάδι

Απογευματινό

- 2 μανταρίνια
- 30γρ σοκολάτα

Βραδυνό

- ένα βρασμένο αυγό
- σαλάτα με 1κγ λάδι

6η ημέρα

Πρωινό Δεκατιανό

- τوست με γαλοπούλα και τυρί με λίγα λιπαρά (πχ μίλνερ)
- ένα φρούτο (δεκατιανό)

Μεσημεριανό

- ομελέτα με τρία αυγά και έως 2κσ λάδι στο αντικολητικό
- 30γρ ψωμί
- σαλάτα με 1κγ λάδι

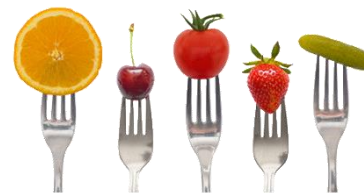
Απογευματινό

- 2 μανταρίνια
- 30γρ σοκολάτα

Βραδυνό

- ένα βρασμένο αυγό
- σαλάτα με 1κγ λάδι

Μπόσινιας Κων/νος
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
DVM, MSc
Τηλ. 6983507755



7η ημέρα

Πρωινό Δεκατιανό

- ένα τوست με γαλοπούλα και τυρί με λίγα λιπαρά
- μία μπάρα δημητριακών τύπου fitness (δεκατιανό)

Μεσημεριανό

- 200γρ χοιρινή μπριζόλα ψητή, χωρίς ορατό λίπος
- σαλάτα με 1κσ λάδι

Απογευματινό

- ένα kiss (26γρ)
- ένα μήλο (ή 2 μανταρίνια)

Βραδυνό

- 240γρ γάλα ελαφρύ με έως 30γρ δημητριακά τύπου fitness

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Η αρίθμηση των ημερών είναι ενδεικτική. Μπορείτε να εφαρμόζετε καθημερινά οποιαδήποτε ημέρα θέλετε.
2. Όλες οι ποσότητες αναφέρονται σε μαγειρεμένα τρόφιμα και το κρέας ή ψάρι χωρίς κόκκαλο
3. Μη ξεχνάτε να πίνετε άφθονο νερό.
4. Η σαλάτα είναι σε ελεύθερη ποσότητα .