

ΔΙΑΙΤΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ 1250 Kcal

ΠΡΩΙΝΟ: 1 φλυντζάνι γάλα 1,5% λιπαρά
2 κουτ. σουπας Νεσκοούικ
καφές χωρίς ζάχαρη ή γάλα

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: φρούτο 1 (Δευτέρα)
φρούτο 1 (Πέμπτη)
φρούτο 1 (Παρασκευή)
γιαούρτι 0% (Τρίτη)
γιαούρτι 0% (Τετάρτη)
γιαούρτι 0% (Σάββατο)
γιαούρτι 0% (Κυριακή)

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 φρούτο μέτριο ή
½ ποτήρι χυμό

ΔΕΥΤΕΡΑ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
κοτόπουλο στήθος ψητό ή βραστό σαλάτα ή λαχανικά ελεύθερα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φρούτο	1 γιαούρτι 0% λιπαρά 1 φλυντζάνι ρύζι πιλάφι 30 γρ. τυρί τριμμένο 1 φρούτο

ΤΡΙΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
ψάρι ψητό ή βραστό 1 μέτρια πατάτα – καρότα βραστά 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φρούτο	μυζήθρα ανάλατη ή 1 αυγό βραστό σαλάτα – λαχανικά ελεύθερα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.)

ΤΕΤΑΡΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
μυζήθρα ανάλατη 2 φλυτζάνια όσπρια 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φρούτο	μυζήθρα ανάλατη σαλάτα – λαχανικά ελεύθερα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
μπιφτέκι ψητό σαλάτα – λαχανικά ελεύθερα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φρούτο	1 γιαούρτι 0% λιπαρά ή 1 αυγό βραστό 1 φλυντζάνι ρύζι πιλάφι Σαλάτα μαρούλι –ελαιόλαδο 5γρ.1 κ.γ. 1 φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
ψάρι βραστό ή ψητό καρότα ελεύθερα ή λαχανικά βραστά ή νωπά. 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φρούτο	ψάρι βραστό ή ψητό καρότα ελεύθερα ή λαχανικά βραστά ή νωπά 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.)

ΣΑΒΒΑΤΟ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
κοτόπουλο στήθος ψητό ή βραστό σαλάτα – λαχανικά ελεύθερα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φρούτο	1 αυγό βραστό ή τυρί φέτα 30 γρ. ή μυζήθρα 60 γρ. σαλάτα – λαχανικά ελεύθερα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φρούτο

ΚΥΡΙΑΚΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
μοσχάρι άπαχο ψητό ή βραστό σαλάτα – λαχανικά ελεύθερα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φρούτο	μυζήθρα ανάλατη σαλάτα – λαχανικά ελεύθερα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.)

8 –10 ποτήρια νερό..