

ΔΙΑΙΤΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ 1200 Kcal ΓΙΑ 15 ΗΜΕΡΕΣ

ΠΡΩΙΝΟ: Καφέ χωρίς ζάχαρη.
Φρυγανιές 2 τεμ.
Φρούτο 1 μικρό

ΑΠΟΓΕΥΜΑ:
Φρούτο 1τεμ

ΔΕΥΤΕΡΑ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Φακές 1 μερ.— Ελαιόλαδο 1 κ.σ. Ελιές 5 τεμ.— Ψωμί 30 γρ. (1 λεπτή φέτα)	Σαλάτα ελεύθερα— Ελιές 5 τεμ. Ελαιόλαδο 1 κ.σ.— Ψωμί 30 γρ

ΤΡΙΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Ύδατο με μακαρονάκι 1 μερ.—Ελαιόλαδο 1κ.σούπας Σαλάτα ελεύθερα χωρίς λάδι.	Ντοματόσουπα 1 μερίδα Ελαιόλαδο 1 κουτ. Σούπας. Ελιές 5 τεμ. Φρούτο 1.

ΤΕΤΑΡΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Φασολάκια λαδερά Ελιές 5 τεμ. Ψωμί 2 φέτες Ελαιόλαδο 2 κουτ. Σούπας	Ως το γεύμα

ΠΕΜΠΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Καλαμαράκια κοκκινιστά Ρύζι πιλάφι 1 φλυτζ. Τσαγιού Ελαιόλαδο 1 κουτ. Σούπας. Σαλάτα χωρίς λάδι ελεύθερα	Πατζάρια σαλάτα Ελαιόλαδο 1 κουτ. Σούπας Ψωμί 1 φέτα. Ελιές 5 τεμ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Μπάμιες λαδερές ή Αρακά ή Αγγινάρες. Ελιές 5 τεμ. Ψωμί 2 φέτες Ελαιόλαδο 2 κουτ. Σούπας	Μακαρόνια βουτύρου 2 φλυτζ. Τσαγιού Σάλτσα τομάτα με 1 κουτ. Σούπας λάδι Σαλάτα χωρίς λάδι ελεύθερα.

ΣΑΒΒΑΤΟ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Γαρίδες 15 τεμ. Ελαιόλαδο 1 κουτ. Σούπας Ρύζι πιλάφι 1 φλυτζ. Τσαγιού Σαλάτα χωρίς λάδι ελεύθερα.	Ως το γεύμα.

ΚΥΡΙΑΚΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Ψάρι βραστό ή ψητό Λαχανικά Ελαιόλαδο 1 κουτ. Σούπας. Ψωμί 2 φέτες.	Πατάτες βραστές 3 τεμ. Τομάτα 1 τεμ. Ελαιόλαδο 1 κουτ. Σούπας Φρούτο 1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ : Ψωμί 1 φέτα = 30 γραμ.
Φρούτο 1 = Μήλο 1, ή Αχλάδι 1, ή Μπανάνα 1 μικρή, Κεράσια 15 τεμ.,
Φράουλες 5 τεμ., Ροδάκινο 1, Βερύκοκο