

ΔΙΑΙΤΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ 1400 Kcal

ΠΡΩΙΝΟ: 1 φλυντζάνι γάλα 1,5% λιπαρά
2 φρυγανιές ή ½ φλυντζάνι
δημητριακά

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 1 γιαούρτι 1,5% λιπαρά
1 φρούτο
Μόνο φρούτο και όχι γιαούρτι
(Τετάρτη-Σάββατο)

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 αυγό βραστό ή 30 γρ. τυρί
1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.)
½ φλυντζάνι χυμό πορτοκαλιού

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: 1 φλυντζάνι γάλα 1,5%.

ΔΕΥΤΕΡΑ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. κρέας άπαχο ψητό ή βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.)	30 γρ. τυρί ή 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.)

ΤΡΙΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. ψάρι βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) καρότα βραστά σαλάτα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 μέτριο φρούτο	1 αυγό βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.)

ΤΕΤΑΡΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
1 μερίδα όσπρια ή λαδερά 60 γρ. τυρί ή 120 γρ. μυζήθρα ανάλατη 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 κουτ. σουπας ελαιόλαδο (15 γρ.) 1 μέτριο φρούτο	2 φλυντζάνια ρύζι πιλάφι 1 γιαούρτι 1,5% λιπαρά 2 κουτ. γλυκού βούτυρο (10 γρ.)

ΠΕΜΠΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. μπιφτέκι ψητό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 μέτριο φρούτο	30 γρ. τυρί ή 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 μέτριο φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
1 μερίδα όσπρια ή λαδερά 60 γρ. τυρί ή 120 γρ. μυζήθρα ανάλατη 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 κουτ. σουπας ελαιόλαδο (15 γρ.) 1 μέτριο φρούτο	1 αυγό βραστό 2 μέτριες πατάτες βραστές καρότα βραστά σαλάτα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 μέτριο φρούτο

ΣΑΒΒΑΤΟ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 μέτριο φρούτο	2 φλυντζάνια ζυμαρικά άσπρα 1 γιαούρτι 1,5% λιπαρά 2 κουτ. γλυκού βούτυρο (10 γρ.)

ΚΥΡΙΑΚΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. κοτόπουλο στήθος ψητό ή βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.) 1 μέτριο φρούτο	30γρ. τυρί ή 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (10 γρ.)