

ΔΙΑΙΤΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ 1500 Kcal**ΠΡΩΙΝΟ:** 1 φλυντζάνι γάλα 0% λιπαρά
3 κουταλιές σούπας κορν φλέικς**ΑΠΟΓΕΥΜΑ:** 1 φρούτο μέτριο**ΠΡΟΓΕΥΜΑ:** 1 φρούτο μέτριο**ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ:** 1 φρούτο (Τετάρτη)
1 φρούτο (Παρασκευή)
1 γιαούρτι 0%λιπαρά (Δευτέρα)
1 γιαούρτι 0%λιπαρά (Τρίτη)
1 γιαούρτι 0%λιπαρά (Πέμπτη)
1 γιαούρτι 0%λιπαρά (Σάββατο)
1 γιαούρτι 0%λιπαρά (Κυριακή)**ΔΕΥΤΕΡΑ**

| <u>ΓΕΥΜΑ</u> | <u>ΔΕΙΠΝΟ</u> |
|--|--|
| 60 γρ. κοτόπουλο ψητό ή βραστό 200 γρ. πατάτες ψητές ή βραστές 2 λεπτές φέτες ψωμί (60 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) | 60 γρ. κοτόπουλο ψητό ή βραστό 200 γρ. πατάτες ψητές ή βραστές 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) |

ΤΡΙΤΗ

| <u>ΓΕΥΜΑ</u> | <u>ΔΕΙΠΝΟ</u> |
|---|---|
| 90 γρ. ψάρι βραστό 200 γρ. πατάτες βραστές 1 φλυντζάνι καρότα βραστά 2 λεπτές φέτες ψωμί (60 γρ.) 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) | 1 αυγό βραστό 1 φλυντζάνι ρύζι στραγγιστό σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) |

ΤΕΤΑΡΤΗ

| <u>ΓΕΥΜΑ</u> | <u>ΔΕΙΠΝΟ</u> |
|---|--|
| 2 φλυντζάνια λαδερά ή όσπρια 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) | 1 γιαούρτι 0% λιπαρά 1 φλυντζάνι ρύζι στραγγιστό σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) |

ΠΕΜΠΤΗ

| <u>ΓΕΥΜΑ</u> | <u>ΔΕΙΠΝΟ</u> |
|---|---|
| 60 γρ. κοτόπουλο ή ψάρι ψητό ή βραστό 200 γρ. πατάτες ψητές ή βραστές 2 λεπτές φέτες ψωμί (60 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) | 60 γρ. κοτόπουλο ή ψάρι ψητό ή βραστό 200 γρ. πατάτες ψητές ή βραστές 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) |

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

| <u>ΓΕΥΜΑ</u> | <u>ΔΕΙΠΝΟ</u> |
|---|--|
| 2 φλυντζάνια λαδερά ή όσπρια 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) | 1 γιαούρτι 0% λιπαρά 1 φλυντζάνι ρύζι στραγγιστό σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) |

ΣΑΒΒΑΤΟ

| <u>ΓΕΥΜΑ</u> | <u>ΔΕΙΠΝΟ</u> |
|--|---|
| 60 γρ. μπιφτέκι ψητό 1 ½ φλυντζάνι πουρέ με άπαχο γάλα σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) | 1 τόνο κονσέρβα σε νερό 1 φλυντζάνι ρύζι στραγγιστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) |

ΚΥΡΙΑΚΗ

| <u>ΓΕΥΜΑ</u> | <u>ΔΕΙΠΝΟ</u> |
|---|--|
| 60 γρ. μοσχάρι ελαφρά κοκκινιστό 2 φλυντζάνια ζυμαρικά στραγγιστά σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) | 60 γρ. μοσχάρι ελαφρά κοκκινιστό 1 φλυντζάνι ζυμαρικά στραγγιστά σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 4 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (20 γρ.) |