

**ΔΙΑΙΤΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ 1600 Kcal**

**ΠΡΩΙΝΟ:** 1 φλυντζάνι γάλα 0% λιπαρά  
2 φρυγανιές ή 1 φέτα ψωμί  
½ κουτ. σούπας μέλι  
2 κουτ. γλυκού βούτυρο  
**ΠΡΟΓΕΥΜΑ:** 1 μεγάλο φρούτο  
1 φλυντζάνι χυμό

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ:** 1 μεγάλο φρούτο ή  
1 φλυντζάνι χυμό

**ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ:** 1 γιαουρτάκι 0%λιπαρά

**ΔΕΥΤΕΡΑ**

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 3 λεπτές φέτες ψωμί ( 90 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )	90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 3 λεπτές φέτες ψωμί ( 90 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )

**ΤΡΙΤΗ**

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. κοτόπουλο ψητό 2 μέτριες πατάτες ψητές 1 λεπτή φέτα ψωμί ( 30 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )	90 γρ. κοτόπουλο ψητό 2 μέτριες πατάτες ψητές 1 λεπτή φέτα ψωμί ( 30 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )

**ΤΕΤΑΡΤΗ**

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
2 φλυντζάνια όσπρια ή λαδερά 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη 1 λεπτή φέτα ψωμί ( 30 γρ. ) 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )	90 γρ. τόνο σε νερό κονσέρβα σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 λεπτές φέτες ψωμί ( 60 γρ. ) 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )

**ΠΕΜΠΤΗ**

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 3 λεπτές φέτες ψωμί ( 90 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )	90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 3 λεπτές φέτες ψωμί ( 90 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
2 φλυντζάνια όσπρια ή λαδερά 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη 1 λεπτή φέτα ψωμί ( 30 γρ. ) 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )	1 αυγό βραστό 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 λεπτές φέτες ψωμί ( 60 γρ. ) 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )

**ΣΑΒΒΑΤΟ**

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. μπιφτέκι ψητό ( χωρίς ψωμί ) 2 μέτριες πατάτες ψητές 1 λεπτή φέτα ψωμί ( 30 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )	90 γρ. μπιφτέκι ψητό ( χωρίς ψωμί ) 2 μέτριες πατάτες ψητές 1 λεπτή φέτα ψωμί ( 30 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )

**ΚΥΡΙΑΚΗ**

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. μοσχάρι ελαφρά κοκκινιστό 1 φλυντζάνι ζυμαρικά 1 λεπτή φέτα ψωμί ( 30 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )	90 γρ. μοσχάρι ελαφρά κοκκινιστό 1 φλυντζάνι ζυμαρικά 1 λεπτή φέτα ψωμί ( 30 γρ. ) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )