

### ΔΙΑΙΤΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ 1800 Kcal

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 2 μέτρια φρούτα ή  
1 φλυντζάνι χυμό

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: τوست με τυρί άπαχο 30 γρ.  
1 μικρό φρούτο ή  
½ φλυντζάνι χυμό

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: 1 γιαούρτι 0% λιπαρά

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

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

#### ΤΡΙΤΗ

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

#### ΤΕΤΑΡΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
1 μερίδα όσπρια ή λαδερά 30 γρ. τυρί ή 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 σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 3 λεπτές φέτες ψωμί ( 90 γρ. ) 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )	90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 3 λεπτές φέτες ψωμί ( 90 γρ. ) 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ( 15 γρ. )

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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