

ΔΙΑΙΤΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΣΕ ΝΟΣΟΓΟΝΟ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2000 Kcal

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: τoστ με τυρί άπαχο 30 γρ.
1 μεγάλο φρούτο ή
1 φλυντζάνι χυμό

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: τoστ 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 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.)

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>
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 βραστό καρότα βρασμένα 3 μέτριες πατάτες βραστές 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)	90 γρ. ψάρι βραστό καρότα βρασμένα 3 μέτριες πατάτες βραστές 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 (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)