

ΔΙΑΙΤΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ 800 Kcal

ΠΡΩΙΝΟ: 1 φλυντζάνι γάλα 0% λιπαρά
2 φρυγανιές

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 1 φρούτο μέτριο

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 φρούτο μέτριο

ΔΕΥΤΕΡΑ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0% λιπαρά 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)

ΤΡΙΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. μοσχάρι λεμονάτο 100 γρ. πουρέ (½ φλυντζάνι) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)	1 αυγό βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)

ΤΕΤΑΡΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0% λιπαρά 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)

ΠΕΜΠΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. κοτόπουλο στήθος ψητό ή βραστό 1 μέτρια πατάτα 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0% λιπαρά 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. γαλοπούλα στήθος 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)	1 αυγό βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)

ΣΑΒΒΑΤΟ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. μπιφτέκι ψητό 1 μέτρια πατάτα ψητή ή βραστή 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0% λιπαρά 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)

ΚΥΡΙΑΚΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. μοσχάρι βραστό ½ φλυντζάνι ζυμαρικά 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο	1 κεσεδάκι γιαούρτι 0% λιπαρά 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 φλυντζάνι λαχανικά 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο (5 γρ.)