

Κάντε 'κλικ' πάνω σε οποιοδήποτε τρόφιμο και διάλέξτε αυτό που σας αρέσει.
Η συνιστώμενη ημερήσια δόση ελαιολάδου είναι 2 κουταλιές της σούπας και νερού 8 με 10 ποτήρια.
Το ένα φλιτζάνι ισοδυναμεί με 240ml



Κυριακή

Πρωινό:

2 κράκερς σίκαλης
60 γραμμάρια τυρί τύπου cottage
2 ακτινίδια

Δεκατιανό:

1 ρολάκι μικρής αραβικής πίτας γεμιστό με τυρί άπαχο
3 δαμάσκηνα αποξηραμένα

Κυρίως Γεύμα:

3 μπιφτέκια ψητά (80 γρ/τεμάχιο)
2 φλυτζάνια λάχανο λευκό
60 γραμμάρια γραβιέρα

Σνακ:

1 bag δημητριακών
2 ακτινίδια

Ελαφρύ Γεύμα:

3 αυγά βρασμένα
60 γραμμάρια ανθότυρο
2 φέτες ψωμί πολύσπορο ολικής άλεσης με προζύμι

Τετάρτη

Πρωινό:

3 κριτσίνια ολικής άλεσης
60 γραμμάρια τυρί τύπου cottage
1 κουταλιά της σούπας μέλι

Δεκατιανό:

1 τοστ τόνος-ντομάτα με μαύρο ψωμί

Κυρίως Γεύμα:

2 φλυτζάνια αρακάς
40 γραμμάρια τυρί κίτρινο με 17% λιπαρά
1 φέτα ψωμί πολύσπορο ολικής άλεσης με προζύμι

Δευτέρα

Πρωινό:

40 γραμμάρια παξιμάδι κριθαρένιο
1 γιαούρτι 4%(200 γρ)

Δεκατιανό:

3 κράκερς σίτου
30 γραμμάρια γαλοπούλα
2 ακτινίδια

Κυρίως Γεύμα:

300 γραμμάρια γαλοπούλα ψητή χωρίς το δέρμα
2 φλυτζάνια λάχανο λευκό
60 γραμμάρια μυζήθρα

Σνακ:

3 κράκερς σίκαλης
30 γραμμάρια γαλοπούλα
1 νεκταρίνι μικρό

Ελαφρύ Γεύμα:

1 καλαμάκι κοτόπουλο + 1 πίτα αλάδωτη
2 φλυτζάνια μαρούλι
60 γραμμάρια τυρί κίτρινο με 10% λιπαρά

Πέμπτη

Πρωινό:

40 γραμμάρια δημητριακά με νιφάδες
μαυρης σοκολάτας
1 γιαούρτι 4%(200 γρ)
1 αχλάδι

Δεκατιανό:

1 μήλο μικρό

Κυρίως Γεύμα:

3 αυγά ομελέτα
2 φλυτζάνια μαρούλι
60 γραμμάρια κατίκι δομοκού

Τρίτη

Πρωινό:

1 τοστ γαλοπούλα-τυρί με μαύρο ψωμί
250ml χυμός πορτοκάλι

Δεκατιανό:

1/2 γιαούρτι 4%(200 γρ)
1 κουταλιά της σούπας μέλι
1 πορτοκάλι

Κυρίως Γεύμα:

2 φλυτζάνια γίγαντες
60 γραμμάρια τυρί τύπου cottage
1 φέτα ψωμί λευκό με προζύμι

Σνακ:

1/2 γιαούρτι 4%(200 γρ)
1 κουταλιά της σούπας μέλι
1 δαμάσκηνο φρέσκο

Ελαφρύ Γεύμα:

1 τοστ γαλοπούλα-τυρί με μαύρο ψωμί
2 φλυτζάνια ψητά λαχανικά

Παρασκευή

Πρωινό:

1 ομελέτα από 2 ασπράδια αυγών+1 φέτα τυρί

Δεκατιανό:

1 μπισκότο βρώμης
1 αχλάδι

Κυρίως Γεύμα:

400 γραμμάρια λαβράκι
2 φλυτζάνια σαλάτα πράσινη ανάμικτη

Σνακ:

1 ρολάκι καπνιστής γαλοπούλας με 1 φέτα

Σνακ:
1 τoστ γαλοπούλα-τυρί με μαύρο ψωμί

Ελαφρύ Γεύμα:
160 γραμμάρια σολωμός καπνιστός
2 φλυτζάνια σαλάτα πράσινη ανάμικτη
1 πίτα ελληνική

Σνακ:
1 αχλάδι

Ελαφρύ Γεύμα:
1 γιαούρτι 2%(200 γρ)
2 ακτινίδια
1 κουταλιά της σούπας μέλι

τυρί άπαχο
φρουτοσαλάτα από 2 φρούτα

Ελαφρύ Γεύμα:
1 ομελέτα από 2 αυγά
40 γραμμάρια τυρί κίτρινο με 17% λιπαρά
3 φρυγανιές σικάλεως

Σάββατο

Πρωινό:
3 κριτσίνια ολικής άλεσης
60 γραμμάρια τυρί κίτρινο με 10% λιπαρά
270ml χυμός γκρέϊπφρουτ

Δεκατιανό:
3 κράκερς σίτου
30 γραμμάρια γαλοπούλα
1 δαμάσκηνο φρέσκο

Κυρίως Γεύμα:
2 φλυτζάνια μπάμιες
60 γραμμάρια κατίκι δομοκού
1 φέτα ψωμί λευκό με προζύμι

Σνακ:
3 κράκερς σίτου
30 γραμμάρια γαλοπούλα
2 βερύκοκα φρέσκα

Ελαφρύ Γεύμα:
120 γραμμάρια τόνος σε λάδι
2 φλυτζάνια λάχανο λευκό
2 φέτες ψωμί πολύσπορο ολικής άλεσης
μόνο ψίχα