



## ΔΙΑΙΤΕΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ 1500 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

**Πρωινό:** 2 φρυγανιές σουηδικού τύπου ολικής αλέσεως με 2 κ.σ τυρί cottage, 6-7 ντοματίνια και σπόρους chia

**Δεκατιανό:** 1 νεκταρίνι, 5-6 αμύγδαλα

**Μεσημεριανό :** Φιλέτο κοτόπουλο 210γρ με 1 φλ ρύζι basmati 2 φλ. μπρόκολο με 1 κ.σ. λάδι και λεμόνι

**Απογευματινό:** Γιαούρτι με 2% λιπαρά, 1 κ.γ. μέλι, μια μικρή μπανάνα, κανέλα Κευλάνης και 2 ολόκληρα καρύδια

**Βραδινό:** Ομελέτα φούρνου με 1 ολόκληρο αυγό και 3 ασπράδια με ντομάτα, μανιτάρια, πιπεριές και κρεμμύδι, 1 φλ ντοματίνια, 30 γρ αβοκάντο, 1 φρυγανιά σουηδικού τύπου

---

**Πρωινό :** Τηγανίτα βρώμης (συστατικά , 1 αβγό , ½ μπανάνα ,4κ.σ νιφάδες βρώμης) Σερβίρετε με 1κ.γ μέλι , 1κ.γ ταχίνι ή βούτυρο ξηρών καρπών και 1 φρέσκο φρούτο

**Δεκατιανό:** 1 φρέσκο φρούτο με 3 καρύδια και 5 κάσιους ανάλατα

**Μεσημεριανό:**

- Ψάρι ψητό (σαρδέλες ή τσιπούρα) 160γρ. μαγειρεμένη ποσότητα με 100γρ. πατάτα βραστή.
- Σαλάτα βραστά λαχανικά (μπρόκολο, κολοκυθάκια ,καρότο ) με 1κ.σ ελαιόλαδο , μπορούν να γίνουν και ψητά σε αντικολλητικό χαρτί στο φούρνο .

**Απογευματινό :** Γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο ή αγελαδινό με 1κ.γ μέλι

**Βραδινό:** Σαλάτα ντάκο με 50γρ. παξιμαδάκι χαρουπιού , 40γρ. ανθότυρο, 1κ.σ cottage, τριμμένο κολοκύθι, ντομάτα ( έως 2 τεμάχια ), ρίγανη, 1κ.σ ελαιόλαδο.