



Απόγευμα 1 φρούτο
Βράδυ Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 90γρ. τυρί, **4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο** και ρίγανη)
Προ ύπνου 1 φρούτο

6^η ημέρα

Πρωινό Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό 1 φρούτο
Μεσημέρι Λαχανικά 2 φλιτζάνια
120γρ. τυρί
1 αυγό βραστό
3 φέτες ψωμί

6 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα 1 γιαούρτι 1,5% λιπαρά
Βράδυ Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια
2 καλαμάκια κοτόπουλο
3 φέτες ψωμί

2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Προ ύπνου 1 φρούτο

7^η ημέρα

Πρωινό Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό 1 φρούτο
Μεσημέρι Φιλέτο ψάρι φούρνου 180γρ.
Βραστά λαχανικά 2 φλιτζάνια
3 φέτες ψωμί

4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα 1 γιαούρτι 0% λιπαρά με 2 κουταλάκια μέλι
Βράδυ Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 90γρ. τυρί, **3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο** και ρίγανη)

Προ ύπνου 1 φρούτο



Η συγγραφή και επιμέλεια των κειμένων
έχει γίνει από τους:

Κωνσταντίνα Πάλληου
Κλινικός Διατροφολόγος - Διαιτολόγος, M.Sc.
Μετεκπαίδευση στην Κλινική Διατροφή

Μανώλη Κάμπαξη
Βοηθός Διαιτολόγου,
Συνεργάτης Μονάδας Λιπιδίων
Α' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής,
Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Αθηνών

"Mediet" Διαιτολογικό Γραφείο

