

Η ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΤΑ 40+

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα Καφές ή τσάι	1 ποτήρι γάλα 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα Καφές ή τσάι	1 φλ γάλα 1,5% ½ φλ δημητριακά ολικής άλεσης με αποξηαρμένα φρούτα Καφές ή τσάι	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα Καφές ή τσάι	1 αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι χυμό Καφές ή τσάι	1 κουλούρι Θεσ/νικης 1 φλ γάλα 1,5% Καφές ή τσάι	1 φλ γάλα 1,5% ½ φλ δημητριακά ή 1 μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης Καφές ή τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝ Ο	1 μπάρα δημητριακών	20 αμύγδαλα	1 μήλο	1 μπανάνα	10 καρύδια	1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	2 μπιφτέκια 1 μερίδα αναποφλοίωτο ρύζι 1 μερίδα μπρόκολο	1 φιλέτο σαρδέλες ψητές 1 μερίδα σαλάτα μαρούλι/άνηθος/αγγούρι 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα αρακά 1 φέτα ψωμί 1 φέτα τυρί φέτα 4 ελιές	1 φιλέτο κοτόπουλο 1 φέτα τυρί 1 μερίδα σαλάτα χόρτα	1 μερίδα φασολάκια 1 φέτα τυρί 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 σολομός ψητός 1 μέτρια πατάτα ψητή 1 μερίδα σαλάτα χόρτα	1 μπριζόλα ψητή 1 μερίδα τυρί γραβιέρα 1 μερίδα σαλάτα λάχανο- καρότο
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο	1 γιαουρτάκι 2% με 2 φρούτα	10 καρύδια	10 αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα	1 γιαουρτάκι 2% με 2 φρούτα	10 καρυδιά	1 μήλο & 1 γιαούρτι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαουρτάκι 2% ½ φλ δημητριακά ολικής άλεσης 1 μήλο	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα λάχανο – καρότο 1 μερίδα γραβιέρα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα μαρούλι – ρόκα σπανάκι	1 μερίδα αναποφλοίωτο ρύζι 1 γιαούρτι	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο 1 μερίδα τυρί	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Σαλάτα μαρούλι άνηθο αγγούρι	1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί 4 ελιές 1 μερίδα τυρί γραβιέρα