

Εβδομαδιαίο Διαιτολόγιο

Πελάτης : ΤΣΩΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ

Έναρξη Δίαιτας : Δευτέρα, 20 Ιουνίου 2016

Είδος Γεύματος	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3	Ημέρα 4	Ημέρα 5	Ημέρα 6	Ημέρα 7
Πρωινό	1 κούπα Δημητριακά, βύνη-Ο-Meal, σοκολάτα, που παρασκευάζεται με νερό, χωρίς αλάτι , 1 κούπα Γάλα άπαχο, με βιταμίνη Α και βιταμίνη D Εδώ μπορούμε να βάλουμε ότι σχόλια θέλουμε για το συγκεκριμένο meal	1 κούπα Δημητριακά έτοιμα για κατανάλωση, το σιτάρι και το πίτουρο, presweetened με ξηρούς καρπούς και φρούτα - ή - 1 κούπα Γάλα, κατσικίσιο Εδώ μπορούμε να βάλουμε ότι σχόλια θέλουμε για το συγκεκριμένο meal	1 κούπα Δημητριακά έτοιμα για κατανάλωση, το σιτάρι και το πίτουρο, presweetened με ξηρούς καρπούς και φρούτα - ή - 1 κούπα Γάλα, κατσικίσιο Εδώ μπορούμε να βάλουμε ότι σχόλια θέλουμε για το συγκεκριμένο meal	1 κούπα Δημητριακά έτοιμα για κατανάλωση, το σιτάρι και το πίτουρο, presweetened με ξηρούς καρπούς και φρούτα - ή - 1 κούπα Γάλα, κατσικίσιο Εδώ μπορούμε να βάλουμε ότι σχόλια θέλουμε για το συγκεκριμένο meal	1 κούπα Δημητριακά έτοιμα για κατανάλωση, το σιτάρι και το πίτουρο, presweetened με ξηρούς καρπούς και φρούτα - ή - 1 κούπα Γάλα, κατσικίσιο Εδώ μπορούμε να βάλουμε ότι σχόλια θέλουμε για το συγκεκριμένο meal	1 κούπα Δημητριακά έτοιμα για κατανάλωση, το σιτάρι και το πίτουρο, presweetened με ξηρούς καρπούς και φρούτα - ή - 1 κούπα Γάλα, κατσικίσιο Εδώ μπορούμε να βάλουμε ότι σχόλια θέλουμε για το συγκεκριμένο meal	1 κούπα Δημητριακά έτοιμα για κατανάλωση, το σιτάρι και το πίτουρο, presweetened με ξηρούς καρπούς και φρούτα - ή - 1 κούπα Γάλα, κατσικίσιο Εδώ μπορούμε να βάλουμε ότι σχόλια θέλουμε για το συγκεκριμένο meal
Snack	2 κουτιά Μαρμελάδα, πορτοκάλι φρέσκο, 50 γρ. Ξηροί καρποί, καρύδια ginkgo - ή - 1 σάντουιτς ψαριών, με σάλτσα ταρτάρ και τυρί	1 Γιαούρτι, σοκολάτα από άπαχο γάλα	50 γρ. Ξηροί καρποί, καρύδια ginkgo	50 γρ. Ξηροί καρποί, καρύδια ginkgo	50 γρ. Ξηροί καρποί, καρύδια ginkgo	50 γρ. Ξηροί καρποί, καρύδια ginkgo	50 γρ. Ξηροί καρποί, καρύδια ginkgo
Γεύμα	1 Στήθος κοτόπουλο, χωρίς λιπαρά, mesquite γεύση, κομμένο σε φέτες , 100 γρ. Τυρί, φέτα, 2 φέτες Ψωμί σικάλεως , 1 Φακές, φύτρο, οι πρώτες	1 Λαχανοσαλάτα , 100 γρ. Τυρί, φέτα - ή - 1 Πατατοσαλάτα με αυγό εδω τα σχόλια σας					
Snack	1 Δημητριακά, ΚΡΕΜΑ ρύζι, μαγειρεμένα με νερό, χωρίς αλάτι , 1 ζελέ	1 ζελέ	1 ζελέ , 1 Δημητριακά, ΚΡΕΜΑ ρύζι, μαγειρεμένα με νερό, χωρίς αλάτι	1 ζελέ , 1 Δημητριακά, ΚΡΕΜΑ ρύζι, μαγειρεμένα με νερό, χωρίς αλάτι	1 ζελέ , 1 Δημητριακά, ΚΡΕΜΑ ρύζι, μαγειρεμένα με νερό, χωρίς αλάτι	1 ζελέ , 1 Δημητριακά, ΚΡΕΜΑ ρύζι, μαγειρεμένα με νερό, χωρίς αλάτι	1 ζελέ , 1 Δημητριακά, ΚΡΕΜΑ ρύζι, μαγειρεμένα με νερό, χωρίς αλάτι
Δείπνο	1 Γιαούρτι, άπαχο, 5 Φρυγανιές σικάλεως, 2 Γιαούρτι, ελληνικό, βανίλια, άπαχο	5 τεμ. Αψίδα Home Style Cookies, φυστικοβούτυρο	1 Γιαούρτι, άπαχο - ή - 5 Φρυγανιές σικάλεως	1 Γιαούρτι, άπαχο - ή - 5 Φρυγανιές σικάλεως	1 Γιαούρτι, άπαχο - ή - 5 Φρυγανιές σικάλεως	1 Γιαούρτι, άπαχο - ή - 5 Φρυγανιές σικάλεως	1 Γιαούρτι, άπαχο - ή - 5 Φρυγανιές σικάλεως