

July 2012

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
22	23	24	25	26	27	28
		1 τοστ (τυρί – γαλοπούλα) - 1 φρούτο 1,5 φλιτζάνι του τσαγιού μακαρόνια + 2 κουταλιές της σούπας τυρί τριμμένο + σαλάτα - 1 φρούτο 'Η 2 φορές την εβδομάδα 1 σοκοφρέτα - Σαλάτα + 30γρ. Τυρί	1 τοστ (τυρί – γαλοπούλα) - 1 φρούτο - Ομελέτα + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί - 1 φρούτο 'Η 2 φορές την εβδομάδα 1 σοκοφρέτα - 1 τοστ (τυρί – γαλοπούλα)	1 τοστ (τυρί – γαλοπούλα) - 1 φρούτο - Ψάρι + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί - 1 φρούτο 'Η 2 φορές την εβδομάδα 1 σοκοφρέτα - 1 τοστ (τυρί – γαλοπούλα)	1 τοστ (τυρί – γαλοπούλα) - 1 φρούτο - 1,5 φλιτζάνι του τσαγιού φακές + 60γρ. τυρί + σαλάτα - 1 φρούτο 'Η 2 φορές την εβδομάδα 1 σοκοφρέτα - Σαλάτα + 1 αυγό βραστό	1 τοστ (τυρί – γαλοπούλα) - 1 φρούτο - 2 μπιφτέκια + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί - 1 φρούτο 'Η 2 φορές την εβδομάδα 1 σοκοφρέτα - 1 μπιφτέκι + σαλάτα
29	30	31	<p>Το αλάτι να χρησιμοποιείται με μέτρο. Το λάδι που θα χρησιμοποιείται τόσο στο μαγείρεμα όσο και στη σαλάτα θα πρέπει να είναι ελαιόλαδο. Στο μαγείρεμα δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 2 κουταλιές της σούπας και θα πρέπει να μπαίνει ωμό απο πάνω ή στη τελευταία βράση. Ο καφές, το τσάι και το χαμομήλι δεν περιορίζονται αρκεί να είναι άγλυκα. Το λεμόνι, το ξύδι και τα μπαχαρικά δεν περιορίζονται. Μπορεί να αντιστραφεί το μεσημεριανό με το βραδινό. Πρέπει να πίνετε τουλάχιστον 8-12 ποτήρια νερό την ημέρα, πέρα απο τον καφέ ή τσάι για να επιτυγχάνεται η καύση του λίπους. Όταν στο πρόγραμμα διατροφής αναφέρεται “1 φρούτο” αυτό αντιστοιχεί με: * 1/2 φλιτζάνι: ανανά, βατόμουρα, βερίκοκα (κομπόστα χωρίς ζάχαρη), μούρα, φράουλες, χυμό φρούτων. * 2 μετρίου μεγέθους: βερίκοκα, δαμάσκηνα, χουρμάδες, ακτινίδια, μανταρίνια. * 1 μετρίου μεγέθους: αχλάδι, γιαμμάς, μήλο, πορτοκάλι, σύκο, ροδάκινο. * 1/2 μπανάνα, 1 φέτα καρπούζι, 1 φέτα πεπόνι, 10 μεγάλα κεράσια, 12 ρόγες σταφύλι, 2 κουταλιές της σούπας σταφίδες. Τυριά που επιτρέπονται: Απαχη μυζήθρα, ανθότυρο, φέτα, Milner, La Vache Qui Ri Light, Linea, Fina, τρικαλινό Light, Cottage, κατίκι. Λαχανικά σε απεριόριστη ποσότητα: Μαρούλι, λάχανο, καρότο, ραπανάκια, κουνουπίδι, μπρόκολο, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζαρόφυλλα, αγγούρι, πιπεριά, σπανάκι, μανιτάρια. ΠΡΟΣΟΧΗ! Ντομάτα 1 την ημέρα, όχι παραπάνω. Παντζάρια, καλαμπόκι, αρακά 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού αντί για σαλάτα, όχι παραπάνω.</p>			
1 τοστ (τυρί – γαλοπούλα) - 1 φρούτο - Μπριζόλα + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί - 1 φρούτο 'Η 2 φορές την εβδομάδα 1 σοκοφρέτα - 1 γιαούρτι 2% + 1 φρούτο	1 τοστ (τυρί – γαλοπούλα) - 1 φρούτο - 1,5 φλιτζάνι του τσαγιού φασολάκια + 60γρ. τυρί + 1 φέτα ψωμί - 1 φρούτο 'Η 2 φορές την εβδομάδα 1 σοκοφρέτα - 1 φλιτζάνι του τσαγιού φασολάκια + 30γρ. Τυρί	Notes:				