

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΧΑΜΗΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΥΣ

Διαιτολόγιο Χαμηλού Κόστους (7 ημέρες)

♦ Δευτέρα

Πρωινό: 1 φέτα ψωμί ολικής + 1 βραστό αυγό + 1 ντομάτα

Σνακ: 1 γιαούρτι 2% με λίγη κανέλα

Μεσημεριανό: Φασολάδα + 1 φέτα ψωμί ολικής

Απογευματινό: 1 χούφτα αμύγδαλα

Βραδινό: Ομελέτα με λαχανικά + 1 φέτα ψωμί ολικής

♦ Τρίτη

Πρωινό: Βρώμη με γάλα 1,5% και λίγη κανέλα

Σνακ: 1 φρούτο (μήλο ή αχλάδι)

Μεσημεριανό: Ρεβίθια με λεμόνι + 1 αγγουροντομάτα

Απογευματινό: 1 κομμάτι τυρί χαμηλών λιπαρών

Βραδινό: 1 τοστ με ψωμί ολικής, τυρί και γαλοπούλα

♦ Τετάρτη

Πρωινό: 1 φέτα ψωμί ολικής + ταχίνι

Σνακ: 1 χούφτα καρύδια

Μεσημεριανό: Κοτόπουλο ψητό + βραστά λαχανικά + ρύζι καστανό

Απογευματινό: 1 γιαούρτι 2%

Βραδινό: Σαλάτα με τόνο, ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς

♦ Πέμπτη

Πρωινό: 1 αυγό βραστό + 1 φέτα ψωμί ολικής + 1 ντομάτα

Σνακ: 1 φρούτο

Μεσημεριανό: Λαδερά (μπριάμ ή φασολάκια) + 1 φέτα ψωμί

Απογευματινό: 1 κομμάτι τυρί

Βραδινό: Ομελέτα με λαχανικά και τυρί

♦ Παρασκευή

Πρωινό: Βρώμη με γιαούρτι και κανέλα

Σνακ: 1 χούφτα ξηροί καρποί

Μεσημεριανό: Φακές + 1 αγγουροντομάτα

Απογευματινό: 1 κομμάτι τυρί

Βραδινό: Σαλάτα με βραστό αυγό και τόνο

♦ Σάββατο

Πρωινό: Ψωμί ολικής με ταχίνι

Σνακ: 1 γιαούρτι 2%

Μεσημεριανό: Ψάρι ψητό + βραστά χόρτα

Απογευματινό: 1 χούφτα αμύγδαλα

Βραδινό: 1 τοστ με ψωμί ολικής και τυρί

♦ Κυριακή

Πρωινό: 1 φέτα ψωμί ολικής με ταχίνι και μέλι

Σνακ: 1 φρούτο

Μεσημεριανό: Σούπα λαχανικών με κοτόπουλο

Απογευματινό: 1 χούφτα ξηροί καρποί

Βραδινό: Σαλάτα με τυρί και ελαιόλαδο