

BUM BUM ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ηλεκτρική Διέγερση Μυών + Ηλεκτρική Διέγερση κοιλιακών
Τεχνολογία EMS 4.0 - 15 επίπεδα έντασης -- 23 λεπτά την ημέρα

Κυρίως συσκευή (μπροστινό μέρος και πλήκτρα)

Κυρίως συσκευή (πίσω μέρος)

Ηλεκτρόδιο γλουτών + καθαρή προστατευτική ταινία

Ηλεκτρόδιο κοιλιακών + καθαρή προστατευτική ταινία

Τι είναι η τεχνολογία EMS

Ηλεκτρική Διέγερση Μυών (EMS – Electrical Muscle Stimulation) είναι η πρόκληση της συστολής των μυών με τη χρήση ηλεκτρικών παλμών. Οι παλμοί μιμούνται τη δραστηριότητα του κεντρικού νευρικού συστήματος για να προκαλέσουν μυϊκές συσπάσεις. Αυτή η αποδεδειγμένη τεχνολογία είναι αποτελεσματική και λειτουργική για την ενδυνάμωση των μυών.

Τοποθέτηση μπαταριών.

Η συσκευή λειτουργεί με μπαταρία τύπου CR2032

1. Αφαιρέστε προσεκτικά το κάλυμμα τοποθετώντας το δάκτυλο ή ένα μικρό αιχμηρό αντικείμενο στην εγκοπή.
2. Τοποθετείστε την μπαταρία με το θετικό σύμβολο προς τα πάνω.
3. Τοποθετείστε ξανά το καπάκι ευθυγραμμίζοντας τις οπές για να κλείσει.

Τοποθέτηση Ηλεκτροδίου

1. Συνδέστε την μπαταρία με την κυρίως συσκευή.
2. Τοποθετείστε την προστατευτική ταινία μετά από κάθε χρήση. Το ηλεκτρόδιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί πολλές φορές εάν το διατηρείτε καθαρό (κρατήστε μακριά από τη σκόνη και τη βρωμιά). Σε περίπτωση που λερωθεί χρησιμοποιείτε ένα νωπό πανί για να το καθαρίσετε. Το ηλεκτρόδιο θα αρχίσει να χάνει την κολλητική του ιδιότητα περίπου μετά από 30 χρήσεις. Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να αντικατασταθεί από ένα καινούργιο.

Λειτουργία

1. Προτεινόμενη χρήση: Μια φορά την ημέρα.
2. Καθαρίστε και στεγνώστε την περιοχή των γλουτών πριν από την χρήση.
3. Αποφύγετε την επαφή με την κολλώδη επιφάνεια του ηλεκτροδίου.
4. Κολλήστε το ηλεκτρόδιο στην περιοχή των γλουτών.
5. Συνδέστε την κυρίως συσκευή και ενεργοποιήστε:
 - Πιέστε το πλήκτρο ON/OFF για να ενεργοποιήσετε την κυρίως συσκευή.
 - Η συσκευή θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από περίπου 23 λεπτά.
6. Ρυθμίστε την ένταση:
 - Η συσκευή διαθέτει 15 επίπεδα έντασης (από το 1 χαμηλότερη έως το 15 πολύ έντονη)
 - Πιέστε το πλήκτρο + και – για να αυξήσετε ή να μειώσετε ανάλογα το επίπεδο έντασης.
7. Αυτόματο πρόγραμμα
 - Αυτό το πρόγραμμα διαρκεί περίπου 23 λεπτά.
 - Η συσκευή θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα εκτός και αν είναι τοποθετημένη στο σώμα.
 - Πιέστε το πλήκτρο ON/OFF για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή πριν τελειώσει το αυτόματο πρόγραμμα.
 - Μόλις η συσκευή απενεργοποιηθεί, αφαιρέστε τα ηλεκτρόδια από το δέρμα.

Γενικές Οδηγίες Ασφάλειας

Η συσκευή ηλεκτρικής διέγερσης μυών δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ποτέ για κανένα άλλο σκοπό εκτός από αυτόν που περιγράφεται στις οδηγίες.

- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά στην καρδιά ή το στόμα, ή σε κατεστραμμένο δέρμα ή με ανοικτές πληγές.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή πάνω σε βρεγμένο δέρμα ή σε μέρος με πολύ υγρασία όπως το μπάνιο.
- Για εξωτερική χρήση μόνο.

- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατά την διάρκεια του ύπνου, της οδήγησης ή εάν κάνετε μπάνιο.

- Μην επιτρέπετε στη συσκευή να έρθει σε επαφή με μεταλλικά αντικείμενα όπως ζώνη ή κοσμήματα.

Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Εάν έχετε εμφυτεύματα.

- Εάν έχετε καρδιακή αρρυθμία ή μη φυσιολογικούς καρδιακούς παλμούς ή σε περίπτωση που υπάρχουν προβλήματα με το ηλεκτρικό σύστημα το οποίο ρυθμίζει την σταθερότητα των καρδιακών παλμών.

- Εάν είστε έγκυος.

- Εάν υπάρχει σπασμωδική διαταραχή.

- Εάν έχετε καρκίνο.

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

Ισχύ: 3V CR2032 μπαταρία λιθίου

Συχνότητα παλμών: 4-35 Hz.

Πρόκληση 30 ημερών του BUM BUM

5 εβδομάδες – 3 μέρες την εβδομάδα – 7 ασκήσεις ανά προπόνηση.

Σας παρουσιάζουμε το πρόγραμμα γυμναστικής 30 ημερών με ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την απόδοση του BUM BUM και να έχετε καλύτερα αποτελέσματα.

Σας συμβουλεύουμε να κάνετε διάλειμμα μιας ημέρας, ανάμεσα σε κάθε πρόγραμμα γυμναστικής. Μόλις αποκτήσετε σωστή φυσική κατάσταση μπορείτε να γυμνάξετε έως 6 μέρες την εβδομάδα με μια ημέρα για ξεκούραση.

Προειδοποίηση: Οποιοσδήποτε τύπος άσκησης, μπορεί να κρύβει κίνδυνο για την υγεία.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής με αυτή τη συσκευή. Σταματήστε αμέσως τη χρήση της συσκευής, σε περίπτωση που νοιώσετε αδυναμία ή ζαλάδα. Ακολουθήστε τις οδηγίες ασφαλείας που αναφέρονται σε αυτό το έντυπο.

Ασκήσεις 1ης εβδομάδας

Εκτελέστε κάθε άσκηση για 1 λεπτό στη σειρά και εναλλάσσοντας πόδια. Κάντε ένα διάλειμμα ενός λεπτού όταν ολοκληρώσετε τη σειρά των 7 ασκήσεων. Έπειτα επαναλάβετε τον κύκλο ασκήσεων 3 φορές έτσι ώστε να ολοκληρωθούν τα 23 λεπτά πλήρους άσκησης. Εξοπλισμός που θα χρειαστείτε: χρονόμετρο, πετσέτα και ένα μπουκάλι νερό.

Δευτέρα:

Ακουμπήστε τα δάκτυλα των ποδιών

Καθίσματα

Υπερεκτάσεις

Ανάβαση

Αντίστροφη εκγύμναση γλουτών

Βαθύ κάθισμα υπόκλισης

Κλοτσιές με ευθυγραμμισμένα πόδια

Τετάρτη

Εναλλασσόμενη ώθηση γονάτων

Ασκήσεις για τους πνεύμονες

Ψαλιδάκια

Καθίσματα με άλματα

Ψαλιδάκια

Ενδυνάμωση γάμπας

Ωθηση ποδιού και γλουτού

Παρασκευή

Τρέξιμο

Καθίσματα με πλευρική ανάταση

Πήδημα βατράχου

Κάμψεις και ανάταση
Ωθηση ποδιού και γλουτού
Σανίδα Spiderman

Ασκήσεις 2ης εβδομάδας

Εκτελέστε κάθε άσκηση για 1 λεπτό στη σειρά και εναλλάσσοντας πόδια. Κάντε ένα διάλειμμα ενός λεπτού όταν ολοκληρώσετε τη σειρά των 7 ασκήσεων. Έπειτα επαναλάβετε τον κύκλο ασκήσεων 3 φορές, έτσι ώστε να ολοκληρωθούν τα 23 λεπτά πλήρους άσκησης. Εξοπλισμός που θα χρειαστείτε: χρονόμετρο, πετσέτα και ένα μπουκάλι νερό.

Δευτέρα:

Βαθύ κάθισμα υπόκλισης
Κλοτσιές με ευθυγραμμισμένα πόδια
Γέφυρα με ανάταση γλουτού
Σανίδα
Καθίσματα με πλευρική ανάταση
Τρέξιμο
Καθίσματα με θέση σούμο

Τετάρτη

Ακουμπήστε τα δάκτυλα των ποδιών
Κάμψεις και ανάταση
Υπερεκτάσεις
Καθίσματα με άλματα
Ψαλιδάκια σε οριζόντια θέση
Γέφυρα με ανάταση γλουτού
Ωθηση ποδιού και γλουτού

Παρασκευή

Βηματισμός σε θέση καθίσματος
Τρέξιμο
Σανίδα
Ασκήσεις για τους πνεύμονες
Πήδημα βατράχου
Ενδυνάμωση γάμπας
Εναλλασσόμενη ώθηση γονάτων

Ασκήσεις 3ης εβδομάδας

Εκτελέστε κάθε άσκηση για 1 λεπτό στη σειρά και εναλλάσσοντας πόδια. Κάντε ένα διάλειμμα ενός λεπτού όταν ολοκληρώσετε τη σειρά των 7 ασκήσεων. Έπειτα επαναλάβετε τον κύκλο ασκήσεων 3 φορές, έτσι ώστε να ολοκληρωθούν τα 23 λεπτά πλήρους άσκησης. Εξοπλισμός που θα χρειαστείτε: χρονόμετρο, πετσέτα και ένα μπουκάλι νερό.

Δευτέρα:

Πλαϊνή σανίδα
Ωθηση ποδιού και γλουτού
Καθίσματα με πλευρική ανάταση
Βαθύ κάθισμα υπόκλισης
Απλή πλευρική απαγωγή ανάτασης
Αντίστροφη εκγύμναση γλουτών
Ανάβαση

Τετάρτη

Καθίσματα οκλαδόν
Ακουμπήστε τα δάκτυλα των ποδιών
Ωθηση ποδιού και γλουτού
Ψαλιδάκια σε οριζόντια θέση
Καθίσματα με άλματα
Υπερεκτάσεις
Κλοτσιές με ευθυγραμμισμένα πόδια

Παρασκευή

Κάμψεις και ανάταση
Βαθύ κάθισμα υπόκλισης
Πήδημα βατράχου
Γέφυρα με ανάταση γλουτού
Ενδυνάμωση γάμπας
Σανίδα Spiderman

Ασκήσεις 4ης εβδομάδας

Εκτελέστε κάθε άσκηση για 1 λεπτό στη σειρά και εναλλάσσοντας πόδια. Κάντε ένα διάλειμμα ενός λεπτού όταν ολοκληρώσετε τη σειρά των 7 ασκήσεων. Έπειτα επαναλάβετε τον κύκλο ασκήσεων 3 φορές, έτσι ώστε να ολοκληρωθούν τα 23 λεπτά πλήρους άσκησης. Εξοπλισμός που θα χρειαστείτε: χρονόμετρο, πετσέτα και ένα μπουκάλι νερό.

Δευτέρα:

Καθίσματα με θέση σούμο
Βηματισμός σε θέση καθίσματος
Σανίδα Spiderman
Εναλλασσόμενη ώθηση γονάτων
Βαθύ κάθισμα υπόκλισης
Ψαλιδάκια σε οριζόντια θέση

Τετάρτη

Ασκήσεις για τους πνεύμονες
Ανάβαση
Αντίστροφη εκγύμναση γλουτών
Ωθηση ποδιού και γλουτού
Αγγίζετε τα δάκτυλα του ενός ποδιού
Τρέξιμο
Καθίσματα με πλευρική ανάταση

Παρασκευή

Σανίδα
Υπερεκτάσεις
Κλοτσιές με ευθυγραμμισμένα πόδια
Κάμψεις και ανάταση
Ακουμπήστε τα δάκτυλα των ποδιών
Πλαϊνή σανίδα
Ωθηση ποδιού και γλουτού

Ασκήσεις 5ης εβδομάδας

Εκτελέστε κάθε άσκηση για 1 λεπτό στη σειρά και εναλλάσσοντας πόδια. Κάντε ένα διάλειμμα ενός λεπτού όταν ολοκληρώσετε τη σειρά των 7 ασκήσεων. Έπειτα επαναλάβετε τον κύκλο ασκήσεων 3 φορές, έτσι ώστε να ολοκληρωθούν τα 23 λεπτά πλήρους άσκησης. Εξοπλισμός που θα χρειαστείτε: χρονόμετρο, πετσέτα και ένα μπουκάλι νερό.

Δευτέρα:

Σανίδα
Καθίσματα οκλαδόν
Βηματισμός σε θέση καθίσματος
Απλή πλευρική απαγωγή ανάτασης
Ωθηση ποδιού και γλουτού
Γέφυρα με ανάταση γλουτού
Βαθύ κάθισμα υπόκλισης

BUM BUM

Οδηγός διατροφής 5 εβδομάδων για να χάσετε βάρος και να κάψετε λίπος.

Εβδομάδα 1	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
Πρωινό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μεγάλο αυγό, ποσέ (72 θερμίδες) 1 κούπα χυμό τομάτας, χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο (53 θερμίδες) 1 ½ κούπα δημητριακά βρώμης (131 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 256	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 ½ κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (130 θερμίδες) 1 κούπα δημητριακά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες (170 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 300	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης (100 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (50 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 296
Σνακ	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage χαμηλό σε λιπαρά, 1% (81 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 141	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (50 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 105	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2 φέτες κασέρι χωρίς λιπαρά (100 θερμίδες) 1 μικρό μήλο Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 155
Μεσημεριανό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 Κουταλιά της σούπας μουστάρδα (5 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης (200 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτες (8 θερμίδες) 28 γραμ. Κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (47 θερμίδες) ½ λεπτή φέτα τυρί cheddar (55 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 317	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2-3 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας μαγιονέζα light (25 θερμίδες) 88 γραμ. τόνο, χαμηλό σε περιεκτικότητα νατρίου, σε νερό (84 θερμίδες) 1 μικρή πίτα ολικής άλεσης (74 θερμίδες) 15 μεγάλα καρότα baby (79 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 264	450ml κρύο πράσινο τσάι (0 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας ξύτρα παρθένο ελαιόλαδο (60 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) 57 γραμ. βοδινό κρέας, ψητό (107 θερμίδες) 1 μικρή πίτα ολικής άλεσης (74 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας ξύδι βαλσάμικο (7 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 264
Σνακ	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ μπάρα πρωτεΐνης σοκολάτας brownie, χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (111 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 166	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage, με χαμηλά λιπαρά 1% (81 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 141 θερμίδες	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 15 μεγάλα καρότα baby (79 θερμίδες) 2 ½ κουταλιά της σούπας χούμους χαμηλό σε νάτριο (65 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 144 θερμίδες
Βραδινό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 43 γραμ. ψάρι μαγειρεμένο (47 θερμίδες) 4 λαχανάκια Βρυξελών, χωρίς αλάτι, βρασμένα (30 θερμίδες) ½ κούπα μαγειρεμένη κινόα (111 θερμίδες) 1/3 κουταλιά της σούπας ξύτρα παρθένο ελαιόλαδο (40 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 228	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 57 γραμ. βοδινό κρέας, ψητό (107 θερμίδες) 2/3 της κούπας μαγειρεμένο κριθαράκι (129 θερμίδες) 2/3 της κούπας φύλλα μουστάρδας, βρασμένα και κομμένα, χωρίς αλάτι (12 θερμίδες) 1/3 κουταλιά της σούπας βούτυρο, χωρίς αλάτι (34 θερμίδες)	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 τортίγια ολικής άλεσης (127 θερμίδες) 1 μερίδα σεβίτσε * (75 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 202
Σνακ	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα γιαούρτι με φρούτα χωρίς λιπαρά (116 θερμίδες) 4 μεγάλες φράουλες (23 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 139	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα γιαούρτι βανίλια χαμηλό σε λιπαρά (139 θερμίδες) 1 χουρμά χωρίς κουκούτσι (66 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 170	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα βατόμουρα (31 θερμίδες) 2/3 της κούπας γιαούρτι βανίλια χαμηλό σε λιπαρά (104 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 170
Σύνολο Θερμίδων	1.247	1.266	1.231

σεβίτσε * Το σεβίτσε (ceviche) είναι παραδοσιακό έδεσμα του Περού. Πρόκειται για ωμό ψάρι τεμαχισμένο, που έχει αλατιστεί και έχει μείνει για λίγη ώρα σε χυμό εσπεριδοειδών, συνήθως λεμονιού ή λάιμ, το οξύ των οποίων το “ψήνει”. Το ψάρι ασπρίζει ελαφρά και η σάρκα του γίνεται κρουστή, ενώ η γεύση παραμένει ζωντανή. Αφού μαριναριστεί (συνήθως από 10 ως 30 λεπτά) στον χυμό, σερβίρεται αμέσως, κλασικά με ψιλοκομμένη πιπερίτσα τσίλι, μαϊντανό ή φρέσκο κόλιαντρο και ψιλοκομμένο κρεμμύδι

Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 ολόκληρο αυγό, μελάτο (91 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας έτοιμη σάλτσα (5 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 223	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 ½ κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (130 θερμίδες) 1 κούπα δημητριακά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες (170 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 300	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης (100 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (100 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 286	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης (100 θερμίδες) 1 μεγάλο αυγό, ποσέ (72 θερμίδες) 1/3 κουταλιά της σούπας βούτυρο χωρίς αλάτι (34 θερμίδες) 1 κούπα χυμό τομάτας, χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο (53 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος :256
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 170 ελληνικό γιαούρτι χωρίς λιπαρά (100 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 266	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (50 θερμίδες) 1 χουρμά χωρίς κουκούτσι (66 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 138	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα γιαούρτι βανίλια χαμηλό σε λιπαρά (104 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος :164	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 15 μεγάλα καρότα baby (79 θερμίδες) 2 κουταλιές της σούπας χούμους χαμηλό σε νάτριο (52 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 131 θερμίδες
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 τортίγια ολικής άλεσης (127 θερμίδες) Συνταγή: 1 μερίδα καβούρι σερίτσε (75 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 266	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας έξιτρα παρθένο ελαιόλαδο (60 θερμίδες) 85 γρμ χοιρινό άπαχο φιλέτο, μαγειρεμένο (122 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας ξυδι βινεγκρέτ (7 θερμίδες) 1 κούπα μαρούλι (16 θερμίδες) 1 μικρή πίτα ολικής άλεσης (74 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 259	28 γρμ. Κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (47 θερμίδες) 450ml κρύο πράσινο τσάι (0 θερμίδες) 1 τортίγια ολικής άλεσης (127 θερμίδες) Συνταγή: ½ μερίδα κινόα και μαύρα φασόλια (134 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 308	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 τортίγια ολικής άλεσης (127 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα ντιζόν (5 θερμίδες) 85 γρμ. Ψητό στήθος γαλοπούλα (116 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτες (8 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 258
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ μπάρα πρωτεΐνης σοκολάτας brownie, χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (111 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 166	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 15 μεγάλα καρότα baby (79 θερμίδες) 2 ½ κουταλιά της σούπας χούμους χαμηλό σε νάτριο (65 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 144 θερμίδες	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (50 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 105 θερμίδες	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 6 μεγάλες φράουλες (35 θερμίδες) 250 γρμ. ελληνικό γιαούρτι χωρίς λιπαρά (151 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 186 θερμίδες
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 56γρμ χοιρινό φιλέτο άπαχο (81 θερμίδες) 1/3 της κούπας φύλλα μουστάρδας, βρασμένα και κομμένα , χωρίς αλάτι (12 θερμίδες) 2/3 της κούπας άσπρα φασόλια, χωρίς αλάτι, βρασμένα (170 θερμίδες). Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 263	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 56 γρμ κοτόπουλο, χωρίς κόκαλο, ψητό (95 θερμίδες) 2/3 της κούπας φύλλα μουστάρδας, βρασμένα και κομμένα , χωρίς αλάτι (24 θερμίδες) Συνταγή: ½ μερίδα κινόα και μαύρα φασόλια (134 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 253	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα κομμένα κολοκυθάκια, χωρίς αλάτι (18 θερμίδες) 2/3 της κούπας άγριο ρύζι μαγειρεμένο (110 θερμίδες) 42 γρμ σολομό μαγειρεμένο (65 θερμίδες) 1/3 κουταλιά της σούπας βούτυρο χωρίς αλάτι (34 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 227	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 42 γρμ κοτόπουλο, χωρίς κόκαλο, ψητό (71 θερμίδες) 6 λαχανάκια Βρυξελών, βρασμένα (45 θερμίδες) ¾ της κούπας μαγειρεμένο κινόα (167 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 283
1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα batόμουρα (31 θερμίδες) 2/3 της κούπας γιαούρτι βανίλια χαμηλό σε λιπαρά (104 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 170	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage με χαμηλά λιπαρά. 1% (81 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) ½ κούπα γιαούρτι με φρούτα χωρίς λιπαρά (116 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 139	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 4 μεγάλες φράουλες (23 θερμίδες) ¾ της κούπας τυρί cottage με χαμηλά λιπαρά. 1% (122 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 145 ½ κούπα γιαούρτι βανίλια χαμηλό σε λιπαρά (139 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 170	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 χουρμά χωρίς κουκούτσι (66 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage με χαμηλά λιπαρά. 1% (81 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 147
1248	1.235	1.235	1.264

Εβδομάδα 2	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
Πρωινό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μεγάλο αυγό, ποσέ (72 θερμίδες) 1 κούπα κρέμα δημητριακών ρυζιού, χωρίς αλάτι, μαγειρεμένα (127 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 255	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) 28 γρμ τραγανά δημητριακά καφέ ρυζιού (113 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 255	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) 1/3 της κουταλιάς της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (33 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 279
Σνακ	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) 6 κομμάτια από κουλούρι ολικής άλεσης, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 120	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (100 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 155	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) 113 γρμ γιαούρτι ελαφρύ με κεράσια και βανίλια, (53 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 108
Μεσημεριανό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτες (8 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) 56 γρμ. κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (95 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα (5 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) 1 λεπτή φέτα τυρί cheddar (110 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 320	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2-3 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας μαγιονέζα light ή ελαιόλαδο (25 θερμίδες) 113 γρμ τόνο, χαμηλό σε περιεκτικότητα νατρίου, σε νερό (112 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) 8 μεγάλα καρότα baby (42 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 282	450ml κρύο πράσινο τσάι (0 θερμίδες) 57 γραμ. βοδινό κρέας, ψητό (107 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας ζύδι βαλσάμικο (14 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας έττρα παρθένο ελαιόλαδο (60 θερμίδες) 1 φέτα γαλλικό ψωμί, χωρίς γλουτένη (80 θερμίδες) 1 κούπα λάχανο, κομμένο (33 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 294
Σνακ	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 6 κράκερ ρυζιού, πολύσπορα, χωρίς αλάτι και χωρίς γλουτένη (52 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 138	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) 10 κράκερ ρυζιού, πολύσπορα, χωρίς αλάτι και χωρίς γλουτένη (87 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 147 θερμίδες	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2 κουταλιές της σούπας χούμους χαμηλό σε νάτριο (52 θερμίδες) 10 μεγάλα καρότα baby (53 θερμίδες) 5 κράκερ ρυζιού, πολύσπορα, χωρίς αλάτι και χωρίς γλουτένη (43 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 148 θερμίδες
Βραδινό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 43 γραμ. ψάρι μαγειρεμένο (47 θερμίδες) 4 λαχανάκια Βρυξελών, χωρίς αλάτι, βρασμένα (30 θερμίδες) ½ κούπα μαγειρεμένη κινόα (111 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας έττρα παρθένο ελαιόλαδο (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 264	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 57 γραμ. βοδινό κρέας, ψητό (107 θερμίδες) 2 κούπες φύλλα μουστάρδας, βρασμένα και κομμένα, χωρίς αλάτι (73 θερμίδες) ½ κούπα πατάτες βραστές, χωρίς αλάτι (68 θερμίδες) 1/3 κουταλιά της σούπας έττρα παρθένο ελαιόλαδο (40 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 288	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2 κούπες φύλλα μουστάρδας, βρασμένα και κομμένα, χωρίς αλάτι (73 θερμίδες) 56 γρμ. κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (95 θερμίδες) Συνταγή: ½ μερίδα κινόα και μαύρα φασόλια (134 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 302
Σνακ	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage χαμηλό σε λιπαρά, 1% (81 θερμίδες) 8 μεγάλες φράουλες (46 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 127	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 μικρή μπανάνα (90 θερμίδες) 113γρμ γιαούρτι βανίλια με κεράσια, ελαφρύ (53 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 143	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1/3 της κούπας βατόμουρα (21 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage χαμηλό σε λιπαρά, 1% (81 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 102
Σύνολο Θερμίδων	1.224	1.270	1.233

Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 ολόκληρο αυγό, μελάτο (91 θερμίδες) 1 τортίγια καλαμποκιού, χωρίς αλάτι (58 θερμίδες) 4 μεγάλα ασπράδια αυγών, μαγειρεμένα (69 θερμίδες) 2 κουταλιές της σούπας έτοιμη σάλτσα (10 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 228	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 28 γρμ τραγανά δημητριακά καφέ ρυζιού (113 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 255	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (50 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 236	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 ολόκληρο αυγό, μελάτο (91 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης (120 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος :297
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage, χαμηλό σε λιπαρά 1% (81 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 141	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (50 θερμίδες) 1 χουρμά χωρίς κουκούτσι (66 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 138	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 113 γρμ γιαούρτι βανίλια κεράσι ελαφρύ (53 θερμίδες) 2 νεκταρίνια (120 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος :173	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 3 κουταλιές της σούπας χούμους χαμηλό σε νάτριο (78 θερμίδες) 15 μεγάλα καρότα baby (79 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 157 θερμίδες
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 56 γρμ κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (95 θερμίδες) 1 κούπα φύλλα μουστάρδας, βρασμένα και κομμένα , χωρίς αλάτι (36 θερμίδες) Συνταγή: ½ μερίδα κινόα και μαύρα φασόλια (134 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 265	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 φέτα γαλλικό ψωμί, χωρίς γλουτένη (80 θερμίδες) 1/3 της κουταλιάς της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (40 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας ξύδι βαλσάμικο (14 θερμίδες) 56 γρμ χοιρινό άπαχο φιλέτο, μαγειρεμένο (81 θερμίδες) 1 κούπα λάχανο, κομμένο (33 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 248	450ml κρύο πράσινο τσάι (0 θερμίδες) 1 μερίδα σαλάτα λάχανο με κοτόπουλο (262 θερμίδες) 1 φέτα γαλλικό ψωμί, χωρίς γλουτένη (80 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 342	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτες (8 θερμίδες) 85 γρμ. ψητό στήθος γαλοπούλα (116 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα ντιζόν (5 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 231
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1/3 κουταλιά της σούπας ψυστικοβούτυρο, χωρίς αλάτι (31 θερμίδες) 5 πολύσπορα κράκερ ρυζιού, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (43 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 160	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2 κουταλιές της σούπας χούμους χαμηλό σε νάτριο (52 θερμίδες) 5 πολύσπορα κράκερ ρυζιού, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (43 θερμίδες) 5 μεγάλα καρότα baby (26 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 121 θερμίδες	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) 1 φέτα κασέρι ελαφρύ (50 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 105 θερμίδες	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 4 μεγάλες φράουλες (23 θερμίδες) 14 γρμ κομμένα αμύγδαλα (77 θερμίδες) 113 γρμ γιαούρτι βανίλια κεράσι ελαφρύ (53 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 153 θερμίδες
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 56γρμ χοιρινό φιλέτο άπαχο μαγειρεμένο(81 θερμίδες) 1/3 της κούπας άσπρα φασόλια, χωρίς αλάτι, βρασμένα (85 θερμίδες) 1/3 της κούπας άγριο ρύζι μαγειρεμένο (55 θερμίδες) 1 ½ κούπα φύλλα μουστάρδας, βρασμένα και κομμένα , χωρίς αλάτι (55 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 276	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μερίδα σαλάτα λάχανο με κοτόπουλο (262 θερμίδες) 1/3 της κούπας μαγειρεμένο κινόα (74 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 336	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1/3 της κούπας άγριο ρύζι μαγειρεμένο (55 θερμίδες) 56 γρμ σολομό μαγειρεμένο (87 θερμίδες) 2 κούπες κομμένα κολοκυθάκια, χωρίς αλάτι, βρασμένα (72 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 214	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα μαγειρεμένο κινόα (111 θερμίδες) 1 ½ μίσχο μπρόκολου, βρασμένο χωρίς αλάτι (19 θερμίδες) 56 γρμ κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (95 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 225
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 113 γρμ γιαούρτι βανίλια - κεράσι ελαφρύ (53 θερμίδες) 1 μικρή μπανάνα (90 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 143	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ μικρή μπανάνα (45 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage με χαμηλά λιπαρά. 1% (81 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 126 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) ½ κούπα γιαούρτι με φρούτα χωρίς λιπαρά (116 θερμίδες)	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 κούπα τυρί cottage με χαμηλά λιπαρά. 1% (163 θερμίδες) 4 μεγάλες φράουλες (23 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 186	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ μικρή μπανάνα (45 θερμίδες) ¾ της κούπας τυρί cottage με χαμηλά λιπαρά. 1% (122 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 167
1.213	1.241	1.256	1.230

Εβδομάδα 3	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
Πρωινό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μεγάλο αυγό, ποσέ (72 θερμίδες) 1 κούπα κρέμα δημητριακών ρυζιού, χωρίς αλάτι, μαγειρεμένα (127 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 255	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) 1 κούπα δημητριακά καφέ ρυζιού (124 θερμίδες) 1 ¼ κούπα ρόφημα αμυγδαλού-καρύδας, χωρίς γλυκαντικά με ασβέστιο (59 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 239	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) 1 ¼ κούπα ρόφημα αμυγδαλού-καρύδας, χωρίς γλυκαντικά με ασβέστιο (59 θερμίδες) 1 κούπα δημητριακά καφέ ρυζιού (124 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος :239
Σνακ	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) 10 κομμάτια από κουλούρι ολικής άλεσης, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (100 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 160	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδαλού (100 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 155	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδαλού (100 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος :108
Μεσημεριανό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτες (8 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) 43 γρμ. κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (71 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας μουςτάρδα (5 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) 1 λεπτή φέτα φυτικό τυρί cheddar (71 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 257	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 85 γρμ. τόνο, χαμηλό σε περιεκτικότητα νατρίου, σε νερό (84 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα χωρίς αυγό, φυτική, light 35 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) 8 μεγάλα καρότα baby (42 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 263	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 85 γρμ. τόνο, χαμηλό σε περιεκτικότητα νατρίου, σε νερό (84 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα χωρίς αυγό, φυτική, light 35 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) 8 μεγάλα καρότα baby (42 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 263
Σνακ	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 9 κράκερ ρυζιού, πολύσπορα, χωρίς αλάτι και χωρίς γλουτένη (78 θερμίδες) 1 κούπα ρόφημα αμυγδαλού-καρύδας, χωρίς γλυκαντικά με ασβέστιο (47 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 125	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) 8 κράκερ ρυζιού, πολύσπορα, χωρίς αλάτι και χωρίς γλουτένη (69 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 129 θερμίδες	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 8 κράκερ ρυζιού, πολύσπορα, χωρίς αλάτι και χωρίς γλουτένη (69 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 129 θερμίδες
Βραδινό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 85 γραμ. ψάρι μαγειρεμένο (94 θερμίδες) 4 λαχανάκια Βρυξελών, χωρίς αλάτι, βρασμένα (30 θερμίδες) 1/3 κούπα μαγειρεμένη κινόα (74 θερμίδες) 1 κουταλιά του γλυκού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (40 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 238	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 57 γραμ. βοδινό κρέας, ψητό (107 θερμίδες) ½ κούπα φύλλα μουςτάρδας, βρασμένα και κομμένα, χωρίς αλάτι (18 θερμίδες) 1 κούπα πατάτες βραστές, χωρίς αλάτι (136 θερμίδες) 1 κουταλιά του γλυκού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (40 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 301	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 57 γραμ. βοδινό κρέας, ψητό (107 θερμίδες) ½ κούπα φύλλα μουςτάρδας, βρασμένα και κομμένα, χωρίς αλάτι (18 θερμίδες) 1 κούπα πατάτες βραστές, χωρίς αλάτι (136 θερμίδες) 1 κουταλιά του γλυκού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (40 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 301
Σνακ	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2 κούπες φράουλες (92 θερμίδες) ½ μπάρα δημητριακών με αμύγδαλο, λινάρι και κάσιους (95 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 187	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρή μπανάνα (90 θερμίδες) 113γρμ. γιαούρτι από γάλα καρύδας (80 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 170	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρή μπανάνα (90 θερμίδες) 113γρμ. γιαούρτι από γάλα καρύδας (80 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 170
Σύνολο Θερμίδων	1.222	1.257	1.257

Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 ολόκληρο μεγάλο αυγό, μελάτο (91 θερμίδες) 1 τортίγια καλαμποκιού, χωρίς αλάτι (58 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) 2 κουταλιές της σούπας έτοιμη σάλτσα (10 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 215	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) 1 κούπα ρόφημα αμυγδαλού-καρύδας, χωρίς γλυκαντικά με ασβέστιο (47 θερμίδες) 1 κούπα τραγανά δημητριακά καφέ ρυζιού (113 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 227	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδαλού (100 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 256	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα χυμό ανανά (65 θερμίδες) 1 ολόκληρο μεγάλο αυγό, μελάτο (91 θερμίδες) φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος :256
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) 8 κομμάτια από κουλούρι ολικής άλεσης, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (80 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 140	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδαλού (100 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 155	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) 113γρμ γιαούρτι από γάλα καρύδας (80 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος :140	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2 κουταλιές της σούπας χούμους χαμηλό σε νάτριο (52 θερμίδες) 16 μεγάλα καρότα baby (84 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 136 θερμίδες
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 56 γρμ κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (95 θερμίδες) 1/2 κούπα φύλλα μουςτάρδας, βρασμένα και κομμένα , χωρίς αλάτι (18 θερμίδες) ½ μερίδα κινόα και μαύρα φασόλια (134 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 247	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 φέτα γαλλικό ψωμί, χωρίς γλουτένη (80 θερμίδες) 1 κουταλιά του γλυκού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (40 θερμίδες) 2 κουταλιές του γλυκού ξύδι βαλσάμικο (9 θερμίδες) 2 κούπες μαρούλι (16 θερμίδες) 85 γρμ χοιρινό άπαχο φιλέτο, μαγειρεμένο (122 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 267	1 μερίδα σαλάτα λάχανο με κοτόπουλο (262 θερμίδες) ½ φέτα γαλλικό ψωμί, χωρίς γλουτένη (40 θερμίδες) 450ml κρύο πράσινο τσάι (0 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 302	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτες (8 θερμίδες) 85 γρμ. ψητό στήθος γαλοπούλα (116 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας μουςτάρδα ντιζόν (5 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 231
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας ψωτικόβούτυρο, χωρίς αλάτι (47 θερμίδες) 6 πολύσπορα κράκερ ρυζιού, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (52 θερμίδες) 1 κούπα ρόφημα αμυγδαλού-καρύδας, χωρίς γλυκαντικά με ασβέστιο (47 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 146	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2 κουταλιές της σούπας χούμους χαμηλό σε νάτριο (52 θερμίδες) 8 πολύσπορα κράκερ ρυζιού, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (69 θερμίδες) 8 μεγάλα καρότα baby (42 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 163	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) 28 γρμ φυτικό κασέρι ελαφρύ, χωρίς σόγια (71 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 126 θερμίδες	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 6 μεγάλες φράουλες (35 θερμίδες) 7 γρμ κομμένα αμύγδαλα (38 θερμίδες) 113γρμ γιαούρτι από γάλα καρύδας (80 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 153 θερμίδες
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 85γρμ χοιρινό φιλέτο άπαχο μαγειρεμένο (122 θερμίδες) 1/3 της κούπας άσπρα φασόλια, χωρίς αλάτι, βρασμένα (85 θερμίδες) 1/2 κούπα άγριο ρύζι μαγειρεμένο (83 θερμίδες) ½ κούπα φύλλα μουςτάρδας, βρασμένα και κομμένα , χωρίς αλάτι (18 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 308	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ μερίδα σαλάτα λάχανο με κοτόπουλο (131 θερμίδες) ½ κούπα μαγειρεμένο κινόα (111 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 242	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 3/4 της κούπας άγριο ρύζι μαγειρεμένο (124 θερμίδες) 85 γρμ σολομό μαγειρεμένο (130 θερμίδες) ¾ της κούπας κομμένα κολοκυθάκια, χωρίς αλάτι, βρασμένα (72 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 281	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα μαγειρεμένο κινόα (111 θερμίδες) 2/3 από το μίσχο μπρόκολου, βρασμένο χωρίς αλάτι (9 θερμίδες) 85 γρμ κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (142 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 262
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρή μπανάνα (90 θερμίδες) 113γρμ γιαούρτι από γάλα καρύδας (80 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 170	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 μικρή μπανάνα (90 θερμίδες) ½ μπάρα δημητριακών με αμύγδαλο, λινάρι και κάσιους (95 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 185	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 4 μεγάλες φράουλες (23 θερμίδες) ¾ της κούπας σερμπέ λεμονιού (105 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 128	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ μικρή μπανάνα (45 θερμίδες) 1 μπάρα δημητριακών με αμύγδαλο, λινάρι και κάσιους (190 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 235
1.226	1.239	1.233	1.273

Εβδομάδα 4	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
Πρωινό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ¼ της κούπας σταφίδες, χωρίς κουκούτσι, συσκευασμένες (123 θερμίδες) 113 γρμ άπαχο ελληνικό γιαούρτι (67 θερμίδες) ½ κούπα νιφάδες βρώμης (63 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 253	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 μεγάλο ολόκληρο αυγό μελάτο (91 θερμίδες) 1 ½ κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (130 θερμίδες) 2/3 της κούπας δημητριακά ριζιού (67 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 288	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 ½ κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (130 θερμίδες) 4 μεγάλες φράουλες (23 θερμίδες) ½ πολύσπορο αγγλικό μάφιν, χωρίς γλουτένη (75 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας φυσιολογικό βούτυρο, χωρίς αλάτι (47 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 275
Σνακ	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας φυσιολογικό βούτυρο, χωρίς αλάτι (94 θερμίδες) ½ κούπα νερό καρύδας (23 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 172	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 πορτοκάλι (69 θερμίδες) 8 κομμάτια από κουλούρι ολικής άλεσης, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (80 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 149	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρή μπανάνα (90 θερμίδες) 6 κομμάτια από κουλούρι ολικής άλεσης, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 150
Μεσημεριανό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας χούμους χαμηλό σε νάτριο (26 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί χωρίς γλουτένη (87 θερμίδες) 113 γρμ στήθος γαλοπούλας, ψητό (154 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 269	56 γρμ. κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (95 θερμίδες) ¼ αβοκάντο (80 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτα (8 θερμίδες) 450ml κρύο πράσινο τσάι (0 θερμίδες) ½ ψωμάκι χαμπουργκερ, χωρίς γλουτένη (95 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, μαγιονέζα light (25 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 303	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, μαγιονέζα light (49 θερμίδες) 113 γρμ τόνο, χαμηλό σε περιεκτικότητα νατρίου, σε νερό (112 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί χωρίς γλουτένη (87 θερμίδες) 2 φύλλα μαρούλι (2 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 250
Σνακ	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 2 κομμάτια από κουλούρι ολικής άλεσης, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (20 θερμίδες) ½ μικρή μπανάνα (45 θερμίδες) 1 ½ κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (130 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 195	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 170 γρμ γιαούρτι βανίλια κεράσι ελαφρύ (80 θερμίδες) 1 κούπα πεπόνι κομμένο σε κύβους (53 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 133 θερμίδες	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 5 μέτρια κοτσάνια σέλινο (32 θερμίδες) 2 κουταλιές της σούπας χούμους, χαμηλό σε νάτριο (52 θερμίδες) 2 φέτες τυρί, ελαφρύ (50 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 134 θερμίδες
Βραδινό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 3 ανθύλλια μπρόκολου, χωρίς αλάτι, βρασμένα (12 θερμίδες) 85 γρμ κίτρινο τόνο, μαγειρεμένο (111 θερμίδες) 1/3 της κούπας άγριο ρύζι μαγειρεμένο (55 θερμίδες) ¼ της κούπας φακές και φασόλια, χωρίς αλάτι, βρασμένα (57 θερμίδες) 1/3 της κουταλιάς της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (40 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 275	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 2 κούπες πράσινα φασόλια, χωρίς αλάτι, βρασμένα (88 θερμίδες) ½ κούπα γλυκοπατάτα, χωρίς αλάτι, βρασμένη ή ψητή (79 θερμίδες) 57 γραμ. βοδινό κρέας, ψητό (107 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 274	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ μερίδα φαχίτας για χορτοφάγους (188 θερμίδες) 1 tortilla καλαμποκιού, χωρίς αλάτι (58 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 246
Σνακ	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 ½ κούπα πεπόνι, κομμένο σε κύβους (80 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 80	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 4 μεγάλες φράουλες (23 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage με χαμηλό σε λιπαρά 1% (81 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 104	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 226 γρμ γιαούρτι κεράσι- βανίλια, ελαφρύ (107 θερμίδες) 1 κούπα βατόμουρα (64 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 171
Σύνολο Θερμίδων	1.244	1.251	1.226

Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 ολόκληρο μεγάλο αυγό, μελάτο (91 θερμίδες) ¼ της κούπας σταφίδες, χωρίς κουκούτσι, συσκευασμένες (123 θερμίδες) 1/3 της κούπας καλαμπόκι, χωρίς αλάτι (62 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 276	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 ½ κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (130 θερμίδες) 1 ολόκληρο μεγάλο αυγό, μελάτο (91 θερμίδες) ½ της κούπας δημητριακά ρυζιού (50 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 271	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ πολύσπορο αγγλικό μάφιν, χωρίς γλουτένη (75 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας φυτικόβούτυρο, χωρίς αλάτι (94 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 255	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) ½ πολύσπορο αγγλικό μάφιν, χωρίς γλουτένη (75 θερμίδες) 1 ολόκληρο μεγάλο αυγό, μελάτο (91 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 252
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 πορτοκάλι (69 θερμίδες) 14 γρμ φιστίκια, χωρίς αλάτι, ψημένα (83 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 152	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας φυτικόβούτυρο, χωρίς αλάτι (47 θερμίδες) 6 κομμάτια από κουλούρι ολικής άλεσης, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 162	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1/3 της κούπας τυρί cottage 1% (54 θερμίδες) 28 γρμ πρωτεΐνη καφέ ρυζιού (109 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 163	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 6 μέτρια κοτσάνια σέλινο (38 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας φυτικόβούτυρο, χωρίς αλάτι (94 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 132
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 56 γρμ κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (95 θερμίδες) ½ μερίδα φαχίτας για χορτοφάγους (188 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 283	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 κουταλιά της σούπας χόμους χαμηλό σε νάτριο (26 θερμίδες) ¼ αβοκάντο (80 θερμίδες) ½ ψωμάκι χάμπουργκερ, χωρίς γλουτένη (95 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτες 56γρμ στήθος γαλοπούλας, ψητό (77 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 286	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα νουντλς ρυζιού, μαγειρεμένα (95 θερμίδες) 1 κούπα πράσινα φασόλια, χωρίς αλάτι βρασμένα (44 θερμίδες) Συνταγή: Σερβίρετε με ½ μερίδα μαριναρισμένο κοτόπουλο (93 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 232	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτες (8 θερμίδες) 4 φύλλα μαρούλι (4 θερμίδες) 1 φέτα ζαμπόν, άπαχο, χαμηλό σε νάτριο (28 θερμίδες) 2 φέτες ψωμί, χωρίς γλουτένη (174 θερμίδες) ½ κουταλιά ελαιόλαδο, μαγιονέζα light (25 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 239
1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 2 κομμάτια από κουλούρι ολικής άλεσης, χωρίς αλάτι, χωρίς γλουτένη (20 θερμίδες) ½ μικρό μήλο (28 θερμίδες) 1 ½ κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (130 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 178	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα βατόμουρα 14 γρμ πρωτεΐνη καφέ ρυζιού (54 θερμίδες) 113 γρμ γιαούρτι κεράσι-βανίλια, ελαφρύ (53 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 139	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) 21 γρμ φιστίκια, χωρίς αλάτι, ψημένα (124 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 179	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 113 γρμ γιαούρτι κεράσι-βανίλια, ελαφρύ (53 θερμίδες) 14 γρμ πρωτεΐνη καφέ ρυζιού (54 θερμίδες) 1 κούπα πεπόνι, κομμένο σε κύβους (53 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 160
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 8 σπαράγγια, βρασμένα (26 θερμίδες) ½ κούπα άγριο ρύζι μαγειρεμένο (83 θερμίδες) 85γρμ χοιρινό φιλέτο άπαχο ψητό (161 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 308	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ¼ της κούπας νουντλς ρυζιού, μαγειρεμένα (48 θερμίδες) 6 μίσχους μπρόκολου, βρασμένους χωρίς αλάτι (25 θερμίδες) Συνταγή: Σερβίρετε με ½ μερίδα μαριναρισμένο κοτόπουλο (93 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 259	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 85 γρμ σολομό μαγειρεμένο (130 θερμίδες) 8 σπαράγγια, βρασμένα (26 θερμίδες) 3/4 της κούπας άγριο ρύζι μαγειρεμένο (124 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 280	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 85 γρμ κοτόπουλο χωρίς κόκαλο ψητό (142 θερμίδες) 2 κούπες πράσινα φασόλια, χωρίς αλάτι βρασμένα (88 θερμίδες) ½ γλυκοπατάτες, χωρίς αλάτι, βραστές ή ψητές (79 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 309
2 κούπες νερό (0 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage χαμηλό σε λιπαρά 1% (81 θερμίδες) 1 μεγάλη φράουλα (6 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 87	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) ½ μικρή μπανάνα (45 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 125	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 170 γρμ γιαούρτι κεράσι-βανίλια, ελαφρύ (80 θερμίδες) 8 μεγάλες φράουλες (46 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 126	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 κούπα κατεψυγμένο γιαούρτι σόγιας με βανίλια (80 θερμίδες) 1 μικρή μπανάνα (90 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 170
1.246	1.242	1.235	1.262

Εβδομάδα 5	Δευτέρα	Τρίτη	
Πρωινό	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 μεγάλο αυγό, ποσέ (72 θερμίδες) 1 κούπα κρέμα δημητριακών ρυζιού, χωρίς αλάτι, μαγειρεμένα (127 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 255	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 ½ κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (130 θερμίδες) ½ κούπα χυμό πορτοκάλι (56 θερμίδες) 1 κούπα νιφάδες δημητριακών αμαράνθου (100 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 286	Τα καταφέρατε. Συγχαρητήρια.
Σνακ	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) ½ κούπα τυρί cottage 1% (81 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 141	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 1/3 της κουταλιάς της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (33 θερμίδες) 1 μικρό μήλο (55 θερμίδες) 1 φέτα κασέρι χωρίς γλουτένη (50 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 138	
Μεσημεριανό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 85 γραμ. κοτόπουλο, χωρίς κόκαλο, ψητό (142 θερμίδες) ¼ της κούπας ντομάτες (8 θερμίδες) 4 φύλλα μαρούλι (4 θερμίδες) 1 κουταλιά του γλυκού μουστάρδα (5 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 259	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 85 γραμ. τόνο, χαμηλό σε περιεκτικότητα νατρίου, σε νερό (84 θερμίδες) 3 φύλλα μαρούλι (3 θερμίδες) 1 φέτα ψωμί από καφέ ρύζι, χωρίς γλουτένη, χαμηλή σε νάτριο (100 θερμίδες) 8 μεγάλα καρότα baby (42 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 229	
Σνακ	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 φέτα κασέρι χωρίς γλουτένη (50 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας βούτυρο αμυγδάλου (50 θερμίδες) 5 κράκερ ρυζιού, πολύσπορα, χωρίς αλάτι και χωρίς γλουτένη (43 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 143	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 10 κράκερ ρυζιού, πολύσπορα, χωρίς αλάτι και χωρίς γλουτένη (87 θερμίδες) 1 νεκταρίνι (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 147 θερμίδες	Μην ξεχάσετε να σημειώσετε το τελικό σας βάρος και τις διαστάσεις σας.
Βραδινό	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 85 γραμ. ψάρι μαγειρεμένο (94 θερμίδες) 4 λαχανάκια Βρυξελών, χωρίς αλάτι, βρασμένα (30 θερμίδες) ½ κούπα μαγειρεμένη κινόα (111 θερμίδες) ½ κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (60 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 295	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 57 γραμ. βοδινό κρέας, ψητό (107 θερμίδες) 1 κούπα φύλλα μουστάρδας, βρασμένα και κομμένα, χωρίς αλάτι (36 θερμίδες) ¼ της κουταλιάς της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (30 θερμίδες) ½ μεγάλη γλυκοπατάτα, βραστή χωρίς αλάτι (81 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 254	Τραβήξτε μερικές φωτογραφίες για να βλέπετε την πρόοδο σας και να κάνετε την σύγκριση.
Σνακ	1 κούπα νερό (0 θερμίδες) 1 μεγάλες φράουλες (58 θερμίδες) 1 κούπα παστεριωμένο γάλα πλούσιο σε ασβέστιο (86 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος : 144	2 κούπες νερό (0 θερμίδες) 56 γραμ πρωτεΐνη μπιζελιού (99 θερμίδες) 1 μικρή μπανάνα (90 θερμίδες) Σύνολο Θερμίδων Γεύματος: 189	
Σύνολο Θερμίδων	1.237	1.243	