

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Διατροφής

Day	13:30 Savoury	17:30 Sweet	20:00 Savoury	22:00 Sweet
Mon	75 g ωμά μακαρόνια ολικής 100 g άπαχος κιμάς 20 g τριμμένο τυρί	150 g γιαούρτι 2% 180 g μήλο 6-8 αμύγδαλα Κανέλα	Σαλάτα 120 g στήθος κοτόπουλου 15 g γιαούρτι 5 ml ελαιόλαδο Λεμόνι + μουστάρδα	☐ Παγωτίνη 0%
Tue	120 g σολομός 220 g πουρές πατάτας 100-150 g σπανάκι	150 g γιαούρτι 2% 150 g φράουλες 6-8 αμύγδαλα	Pizza: 100 g cottage 1 αυγό + 10 g αλεύρι 30-50 g σάλτσα 60 g τυρί + λούντζα	☐ Protein pudding
Wed	120 g μπιφτέκι κοτόπουλου 220 g πουρές πατάτας 100-150 g καρότο	150 g γιαούρτι 2% 150 g φρούτα δάσους 6-8 αμύγδαλα	Τορτίγια ολικής 80-100 g τόνος 15 g γιαούρτι Λαχανικά	☐ Παγωτίνη 0%
Thu	160 g λουβί 80-100 g τόνος Σαλάτα 15 ml ελαιόλαδο	150 g γιαούρτι 2% 150 g μάνγκο 6-8 αμύγδαλα	150 g τσιπούρα 220 g πατάτα/γλυκοπατάτα Σαλάτα	☐ Homemade protein bar
Fri	2 αυγά Σπανάκι 60 g light φέτα	150 g γιαούρτι 2% 150 g νεκταρίνι 6-8 αμύγδαλα	Σουβλάκια κοτόπουλο/άπαχο χοιρινό ½ πίτα (~40 g) Σαλάτα	☐ Protein pudding
Sat	Ομελέτα: 2 αυγά 15 g cottage cheese Σπανάκι + λαχανικά	150 g γιαούρτι 2% 150 g ανανάς 6-8 αμύγδαλα	Ελεύθερο βραδινό	☐ Homemade protein bar
Sun	120 g άπαχη μπιριζόλα/μοσχάρι 220 g πατάτες air fryer Σαλάτα	150 g γιαούρτι 2% 150 g φράουλες 6-8 αμύγδαλα	300-350 g καρπούζι 90-100 g ανάλατη αναρή	☐ Protein pudding