

Κωδ: IMET36, IMET38, IMET40

**SLIMMETTES
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ**

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη & Σάββατο	Πέμπτη & Κυριακή	Παρασκευή
Πρωινό	Καφέ, τσάι ή βότανα (150 ml) 2 σταρένια μπισκότα	Χυμός πορτοκάλι (100 ml) 1 φέτα ψωμί σταρένιο	1 μήλο ή αχλάδι 2 σταρένια μπισκότα	Χυμός πορτοκάλι (100 ml) 1 φέτα ψωμί σταρένιο	Καφέ, τσάι ή βότανα (150 ml) 2 σταρένια μπισκότα
Δεκατιανό	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 φέτα γαλοπούλας τυλιγμένη γύρω από μαρούλι ή ζαμπόν	60γρ. σταρένιο ψωμί 60γρ. φρέσκο τυρί	1 μπολ μούσλι (30γρ.) με 1 φρούτο (ακτινίδιο, μήλο ή γκρέιπφρουτ)	Χυμός πορτοκάλι (100 ml)
Μεσημεριανό	100γρ. βρασμένο ρύζι 225γρ. στήθος κοτόπουλο στη σχάρα	150γρ. σέσκουλα 70γρ. φασόλια 70γρ. κολοκυθάκια βραστά	250 ml χυμό λαχανικών 120γρ. ψητό μπακαλιάρο	200γρ. τόνος 1 αυγό καλά βρασμένο 50γρ.σέλινο	100γρ. ψημένο μοσχάρι ½ ντομάτα 50γρ.καρότο
Απογευματινό	1 μήλο	2 ακτινίδια	120 ml τσάι με λεμόνι 125γρ. καρπούζι	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 ροδάκινο
Βραδινό	150γρ. φρέσκα φασολάκια 50γρ.πατάτες βραστές	1 σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, ψημένη κόκκινη πιπεριά, σέλινο, κρεμμύδι) 50γρ. ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά	225γρ. ζαμπόν ή γαλοπούλα 30γρ. κολοκυθάκια 30γρ. ψημένη μελιτζάνα	1 μέτρια πατάτα, μισή κόκκινη πιπεριά και 1 κρεμμύδι ψημένα	45γρ. χυλοπίτες 150γρ. πράσινα φασόλια και 25γρ. μανιτάρια στον ατμό

- Πίνετε 2 λίτρα νερό ημερησίως. Μην πίνετε αλκοόλ ή αναψυκτικά.
- Μαγειρεύετε το φαγητό με βότανα και καρυκεύματα, αλλά όχι με αλάτι.
- Καρυκεύματα: σκόρδο, πιπερόριζα, πιπέρι, πιπέρι καγιέν, κόλιαντρο, κύμινο, σκόνη κάρυ, βασιλικό, ρίγανη, ξύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού.
- Ντρέσινγκ σαλάτας: σως σόγιας, ξύδι μπαλσάμικο και ελαιόλαδο.
- Αποφύγετε τα υδρογονωμένα λάδια και τα κορεσμένα λίπη.
- Εναλλακτικές προτάσεις για δεκατιανό: 2 βερίκοκα / 2 φέτες σταρένιο ψωμί με τυρί από σόγια, γαλοπούλα ή ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά / 40γρ. ξερά δαμάσκηνα / 1 ακτινίδιο.

Σημείωση:

Μην παραλείπετε ποτέ κάποιο γεύμα.

Ακολουθήστε το διατροφολόγιο για 2-3 εβδομάδες.

Μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα των μεριδίων αν τις βρίσκετε μεγάλες, αλλά μη χάνετε ποτέ κάποιο γεύμα.

Αν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα ασυμβασίας-παρανέργειας σε σχέση με το φαγητό όταν ξεκινήσετε το διατροφολόγιο.

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250