

ΟΝΟΜΑ		ΑΓΑΠΙΟΣ ΑΔΑΜΟΥ (7444)			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		16/07/2026	
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο 13:30	1φλ μακαρόνια ολικής (180γρ) + 100γρ κιμα ψαχνό + 2κσ τριμμα ή 1,5φλ πουργούρι (250γρ) + 2κσ γιαουρτι 2% (100γρ) + σαλατα / λαχανικα ή 1φλ κριθαρακι ολικής με 2κσ τριμμα + σαλατα / λαχανικα	120γρ σολομο + 220γρ πατατα / γλυκοπατατα + σαλατα / λαχανικα	1φλ λουβι (160γρ) + μικρο τόνο σε νερο + σαλατα / λαχανικα + 1κσ ελαιολαδο	120γρ μπιφτεκι κοτοπουλο + 220γρ πατατα / γλυκοπατατα + σαλατα / λαχανικα	2 αυγα ματια + σπανακι + 60γρ φετα λαιτ	ομελεττα με 2 αυγα + 1 κσ cottage cheese + σπανακι + λαχανικα	120γρ μπριζολα χωρις λίπος ή βοδινό + 220γρ πατατα / γλυκοπατατα + σαλατα / λαχανικα	
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙ ΝΟ 17:30	150γρ γιαουρτι 2% + φρούτο επιλογης + 6 - 8 αμυγδαλα + κανελα ή 3 φετες αναρη αναλατη (100γρ) + 1κγλ μελι + 4 - 6 καρυδια + κανελα ή πουτιγκα πρωτεινης ή homemade protein bar							
ΒΡΑΔΙΝΟ 20:00	σαλατα / λαχανικα + 120γρ στηθος κοτοπουλο + 1κσ γιαουρτι 2% + 1κγλ ελαιολαδο + λεμονι + 1κγλ μουσταρδα	πιτσα με 100γρ cottage cheese + 1 αυγό + 1κσ αλευρι γοχ (ψησιμο 20') + σαλτσα ντοματας + 60γρ τυρι τριμμενο + λαχανικα επιλογης	150γρ τσιπουρα + 220γρ πατατα / γλυκοπατατα + σαλατα / λαχανικα	τορτιλια ολικής μεσαια + μικρο τόνο σε νερο + 1κσ γιαουρτι 2% + λαχανικα	σουβλακια κοτοπουλο ή χοιρινο ψαχνό + 1 / 2 πιττα + σαλατικά	Ελευθερο βραδινό	1 φετα καρπουζι (4 κομματια - 300 - 350γρ) + 2 - 3 φετες αναρη αναλατη (90 - 100γρ)	
ΣΝΑΚ 5 22:00	φρούτο επιλογης + 6 αμυγδαλα ή 1κσ σταφιδακια + 2 κυβους μαυρης σοκολατας ή παγωτινη 0% ή 100γρ γιαουρτι 2% + 1κγλ μελι + κανελα							