

Δίαιτα ORAC

	1η Ημέρα	2η Ημέρα	3η Ημέρα	4η Ημέρα	5η Ημέρα	6η Ημέρα	7η Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο), 1 ποτήρι χυμό, Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Τσάι	1 Αυγό βραστό, 1 φέτα ψωμί, 1 ποτήρι χυμό, Καφές ή Τσάι	2 φέτες ψωμί, 1κ.γ. Μαργαρίνη, 1κ.γ. Μαργαρίνα, 1 ποτήρι γάλα, Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, 1 φέτα ψωμί, 1 ποτήρι γάλα, Καφές ή Τσάι	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη, 1κ.γ.μέλι, 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 10ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης	1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμός & 1 ρυζογκοφρέτα	2 ακτινίδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα αρακά, 1 μερίδα Τυρί, 1 φέτα ψωμί, 5-6 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό με πιπεριές, Σαλάτα μπρόκολο, 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως, 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια, 2κ.σ.τυρί τριμμένο, Σαλάτα ρόκα παρμεζάνα	1 μερίδα Χταπόδι ψητό, 1 μερίδα άγριο χόρτα, 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολιτα, 1 μερίδα Τυρί, 1 φέτα ψωμί, 5-6 ελιές	1 μερίδα Ψάρι ψητό, Σαλάτα σπανάκι – ρόκα – ρόδι, 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Ψαρονέφρι, 1 μερίδα άγριο ρύζι, Ψητές πιπεριές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 ακτινίδιο & 1 αχλάδι	4 αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο	50γρ. σοκολάτα υγείας	1 γιαούρτι & 2 πτι-μπερ ολικής αλέσεως	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. βερίκοκα	2 φρυγανιές σίκαλης & τυρί
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σολομός καπνιστός, Σαλάτα μαρούλι – ρόκα, 1κ.σ. τριμμένο καρύδι	1 Γιαούρτι 2%, 1 μερίδα άγριο Ρύζι	Τόνος σε λάδι ή νερό, Σαλάτα ρόκα - σπανάκι - καρότο	2 μέτριες πατάτες βραστές, Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι - καρότα, 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα λάχανο -καρότο - μαρούλι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο), Σαλάτα μπρόκολο	1 γιαούρτι 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 μήλο & κανέλα
ΜΟΝΑΔΕΣ ORAC	8520	8250	8150	7950	8070	7950	8150