Πρόγραμμα διατροφής	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ΣΚΟΥΠ πρωτεϊνης whey & 125γρ δημητριακα ολικής αλεσης με 250ml γάλα 1,5% λιπαρά & 5 αμύγδαλα ή ΣΚΟΥΠ πρωτεϊνης whey με 3 φέτες ψωμι ολικης με 1,5 κ.σούπας ταχινι ολικης αλεσης με 3κ.γλυκου μέλι & 1 μπανανα(κανονική)						1
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	200γρ γιαούρτι πρωτείνης και 1 μπάρα πρωτείνης και 1 μπανάνα και 4 κριτσινια μεσαια.						
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μπιφτέκια από κοτόπουλο 200γρ με ρύζι βρασμένο 2 φλυτζάνες(350γρ) και σαλάτα εποχής	Μπριζόλα Χοιρινή 150γρ με πατάτες ψητές 350γρ και σαλάτα	Σολομός Ψητός 130γρ με μια μερίδα κολοκυθάκια-πατάτες και 2 παξιμάδια σικάλεως	Φασολάδα 300γρ με σαλάτα εποχής και 3 παξιμάδια σικάλεως και 1 κονσέρβα τόνου στο νερό	Μακαρόνια ολικής άλεσης 350γρ με 5 κουταλιές της σούπας κιμά μοσχάρι και σαλάτα εποχής	Φιλέτο κοτόπουλο στήθος 200γρ με 2 φλιτζάνες(350γρ) βρασμένο ρύζι και μία μερίδα μπρόκολο με μία κουταλιά ελαιόλαδο	Free Day
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	200γρ γιαούρτι πρωτείνης και 1 μπάρα πρωτείνης και 1 μπανάνα και 4 κριτσινια μεσαια ή 1 τοστ με διπλό τυρί + γαλοπούλα και μία μπάρα						
ΜΕΤΑΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ	1 ΣΚΟΥΠ πρωτείνης whey με μια μπανάνα (για τις 4 ημέρες που είναι η προπόνηση αλλα και για τις άλλες 3 ημέρες που δεν κάνω)						
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μπιφτέκια από κοτόπουλο 200γρ και σαλάτα εποχής με 1 κουταλιά λάδι και 2 παξιμάδια	Ντάκος 150γρ με ντομάτα τριμμένη 70γρ φέτα και 3 αυγά βραστά	2 πίτες ολικής αλάδωτες με 2 κοτοσουβλάκια και 1γιαούρτι 2% και σαλάτα εποχής με 1 κουταλιά λάδι	1 μερίδα ομελέτα με 3 αυγά / 2 φέτες τυρί + 2 φέτες γαλοπούλα με 1 κουταλιά λάδι και 1 μερίδα μπρόκολο και 3 παξιμάδια	2 τορτίγιες με 2 φέτες τυρί και 2 φέτες γαλοπούλα και 3 αυγά βραστά	Κοτοσαλάτα με 150γρ κοτόπουλο και σαλάτα εποχής με μια κουταλιά λάδι και 2 παξιμάδια	Free Day