

Σε νέα σελίδα (δημιουργήστε το παρακάτω έγγραφο)

Η ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΗ ΔΙΑΙΤΑ ΤΗΣ ΓΙΑΠΩΝΕΖΑΣ ΧΟΡΕΥΤΡΙΑΣ



Δευτέρα-Παρασκευή:

πρωί	<ul style="list-style-type: none">• 1 φλιτζάνι τσάι• 2 φρυγανιές
δεκατιανό	<ul style="list-style-type: none">• 1 κεμπάμπ
ενδεκατιανό	<ul style="list-style-type: none">• 1 πίτσα χωρίς πιπεριά
δωδεκατιανό	<ul style="list-style-type: none">• κρουασάν σοκολάτα
μεσημεριανό	<ul style="list-style-type: none">• 3 πίτα καλαμάκι χωρίς τομάτα• 1 πατάτες
απογευματάκι	<ul style="list-style-type: none">• 1 φρυγανιά
απόγευμα	<ul style="list-style-type: none">• γουρουνόπουλο στη γάστρα• 1 σαλάτα με 1 κουτ. Λάδι
βραδάκι	<ul style="list-style-type: none">• 1 αχλάδι
βράδυ	<ul style="list-style-type: none">• 3 πείνιρλί• 1 σαλάτα σεφ• 1 κέικ βουτύρου• ½ κεράσι• 1 πεπόνι• 1 γιαούρτι 0%,
νύχτα	<ul style="list-style-type: none">• 1 Toblerone• 1 κουβερτούρα• 1 αυγό βραστό• ½ ποτήρι κρασί

Ενδιάμεσα από κάθε γεύμα 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη.

Σάββατο – Κυριακή:

Ελεύθερο πρόγραμμα και ελαφρό περπάτημα.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Η δίαιτα είναι χημική, αν παραλείψετε κάποιο γεύμα, πρέπει να ξαναφάτε στο επόμενο όλα τα φαγητά της προηγούμενης μέρας.

Καλή επιτυχία!!!