

ΗΜΕΡΑ ΠΡΩΤΗ

ΠΡΩΤΟ

- 2 Dukan μπισκότα βρώμης με γεύση φουντούκι
- 2 φέτες γαλοπούλα βραστή
- 1 αυγό βραστό
- 2 ποτήρια νερό
- Καφές ή τσάι του βουνού

Σ Ν Α Κ

1 Dukan γκοφρέτα βρώμης με σοκολάτα Θ 1 ποτήρι νερό



Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι

- 60 γρ. κονσέρβα τόνου σε νερό
- 200 γρ. γιαούρτι 0-2% λιπαρά
- 1 κ. γλυκού Dukan μαγιονέζα
- Συνοδεύουμε με 6 Dukan Κράκερς Βρώμης με παρμεζάνα
- 2 ποτήρια νερό

Σ Ν Α Κ

1 γιαούρτι με γεύση καρύδας με θρυψατισμένα 2 Dukan μπισκότα βρώμης με γεύση καρύδας Θ 1 ποτήρι νερό

Β Ρ Α Δ Υ

- Ομελέτα με 4-5 ασπράδια αυγού
- 2 φέτες μοτσαρέλα
- 2 ροδέλες πράσινη πιπεριά
- 1-2 φέτες γαλοπούλα βραστή
- Μπορείτε να προσθέσετε κόκκινο πιπέρι και ελιές σε νερό
- 2 ποτήρια νερό

Χετούμες συμβουλές για το πρώτο 3ήμερο διατροφής:

8-10 ποτήρια υγρά πρωτεΐνιων (2-2,5 λίτρα νερού) μπορείτε να συμπληρώσετε στις πηγέστερες ανάρτες σας με λιγάτα υγρά όπως γάλα με χαροπλά πίταρά, υαρέ, τσάι του βουνού, καροκούλι, πεάσινο τσάι, φρουράκιτο, δύσιρο, όπια χωρίς ζάχαρη.

20 λεπτά έντονο περιπάτημα μαθημένα, προσφέρετε στον οργανισμό την απαραίτητη οφέλος σερογονίντα για ευεξία και περιποίηση.



ΗΜΕΡΑ ΔΕΥΤΕΡΗ

ΠΡΩΤΟ

- 2 Dukan μπισκότα βρώμης με γεύση φουντούκι
- 2 φέτες γαλοπούλα βραστή
- 1 αυγό βραστό
- 2 ποτήρια νερό
- Καφές ή τσάι του βουνού

Σ Ν Α Κ

2 Dukan μπισκότα βρώμης με γεύση καρύδας Θ 1 ποτήρι νερό



Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι

- Κρεατόσουπα με μυρωδικά Κρεατόσουπα από 120 γρ. μοσχαρίσιο κρέας άπαχο, βραστό με μυρωδικά (δάφνη, δενδρολίβανο)
- ½ κ. γλυκού αλάτι και πιπέρι Στο τέλος του μαγιερέματος προσθέτουμε και 1 κ. γλυκού ελαιολάδου



Δεν τσιγαρίζουμε το υρέας, απλά το βράζουμε με λίγο νερό στην ματσαρόπλα μαζί με τα μυρωδικά.
Στο τέλος προσθέτουμε το ελαιολάδο.



DRESSING

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ

Σε ένα μισούλι αναμεγνύουμε:

- ★ 2 ι. σούπας χυμό των υρέατος
- ★ 1 ι. σούπας μουστάρδα dijon ή αυτού το βραδινό μας.

Σ Ν Α Κ

1 Dukan μάρα βρώμης με σοκολάτα και πορτοκάλι Θ 1 ποτήρι νερό



Β Ρ Α Δ Υ

2 καλαμάκια κοτόπουλο ψωτό με το dressing από την κρεατόσουπα

ΗΜΕΡΑ ΤΡΙΤΗ

ΠΡΩΤΟ

- 30 γρ. Dukan δημητριακά βρώμης με κομμάτια σοκολάτας
- 2 φέτες γαλοπούλα βραστή
- 1 αυγό βραστό
- 2 ποτήρια νερό
- Καφές ή τσάι του βουνού

Σ Ν Α Κ

- 2 Dukan μπισκότα βρώμης με γεύση φουντούκι
- 2 φέτες γαλοπούλα βραστή
- 1 αυγό βραστό
- 1 ποτήρι νερό

Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι

- Πέρκα με εστραγκόν
250 γρ. πέρκα φιλέτο ψωτό με σάλτσα εστραγκόν στο φούρνο

Ψήνουμε με αντικολλητικό χαρζί σε μέρη τα θέρμουρασια. Περιχίνουμε το φυλέτο με τη σάλτσα εστραγκούν αρού έχει γηνεί.

Πίνουμε 2 ποτήρια νερό

Σ Ν Α Κ

1 Dukan γκοφρέτα βρώμης με σοκολάτα και μούρα Θ 1 ποτήρι νερό



Β Ρ Α Δ Υ

- Λικουδιά πρωτεΐνης με Dukan αλμυρά pretzels βρώμης Σε ένα μπολ αναμεγνύουμε:
- 200 γρ. cottage cheese dirollo 2,2% λιπαρά
 - 25 γρ. Dukan αλμυρά pretzels βρώμης
 - 2 φέτες γαλοπούλα βραστή ψιλοκομμένες
 - 2 ποτήρια νερό

ΖΑΛΤΣΑ ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ ΤΟΥ ΦΑΡΙΟΥ

Σε ένα μπολ αναμεγνύουμε:

- ★ 1 μ. γλυκού εστραγκούν
- ★ 1/2 μ. γλυκού μουστάρδα
- ★ 1 μ. γλυκού χυμού λεμονιού
- ★ 1/4 μ. γλυκού σιόνιν σισέρδουν
- ★ 1 μ. γλυκού ελαιολάδου



Dukan

χωρίς
ζάχαρη

✓ Υψηλή πρωτεΐνη
✓ χωρίς λιπαρά
✓ με λίγες θερμίδες

ΗΜΕΡΑ ΤΕΤΑΡΤΗ	ΗΜΕΡΑ ΠΕΜΠΤΗ	ΗΜΕΡΑ ΕΚΤΗ	ΗΜΕΡΑ ΕΒΔΟΜΗ
ΠΡΩΙΝΟ <ul style="list-style-type: none"> • 30 γρ. Dukan δημητριακά βρώμης με κομμάτια σοκολάτας • 1 φλυτζάνι γάλα 0-2% λιπαρά • 1 γιαούρτι 0-2% λιπαρά • Καφές ή τσάι του βουνού • 1 ποτήρι νερό <p>Σ Ν Α Κ 10 στικς καρότου Θ αγγουριού με λίγες σταγόνες μηλόξιδο Θ 1 ποτήρι νερό.</p> <p>Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι Μεσογειακή απόλαυση πρωτεΐνης χωρίς γλουτένη 200 γρ. Dukan ταλιατέλες Κονյας με σπανάκι και καπνιστό σολομό, λευκό κρασί, μανιτάρια, σκόρδο, Alpro κρέμα γάλακτος σόγιας light.</p> <p>Σοτάρουμε τα μανιτάρια με το σκόρδο και 1 κ. γλυκού ελαιόλαδο. Βράζουμε στο κρασί για μερικά λεπτά το σολομό σε λεπτές φέτες. Αφαιρούμε το σολομό και προσθέτουμε το ζωμό κρασιού στα μανιτάρια με το σκόρδο. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και το σολομό. Προσθέτουμε τις ταλιατέλες με σπανάκι και βράζουμε για 3-5 λεπτά.</p> <p>Πίνουμε 2 ποτήρια νερό</p> <p>Σ Ν Α Κ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 Dukan κράκερς βρώμης με τομάτα και πιπεριά • 1 αυγό (πραιρετικά) • 2 φέτες γαλοπούλα βραστή Θ 1 ποτήρι νερό <p>Β Ρ Α Δ Υ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υγιεινή σαλάτα Caesar 100 γρ. σαλάτα με πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μαρούλι και σπανάκι) • 100 γρ. μανιτάρια και πιπεριές ψιλοκομμένα • 60 γρ. στήθος κοτόπουλου • 25 γρ. Dukan αλμυρά pretzels βρώμης • 1 κ. σούπας Dukan μαγιονέζα • 2 ποτήρια νερό 	ΠΡΩΙΝΟ <ul style="list-style-type: none"> • 3 Dukan μπισκότα βρώμης με γεύση καρύδας • 1 φλυτζάνι γάλα καρύδας • Καφές ή τσάι του βουνού Πίνουμε 2 ποτήρια νερό <p>Σ Ν Α Κ 10 στικς καρότο και αγγούρι με 6 Dukan κράκερς βρώμης με παρμεζάνα Θ 1 ποτήρι νερό</p> <p>Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι Σουπίες με σπανάκι και μάραθο</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 γρ. σουπίες • 150 γρ. σπανάκι • 1/3 ματαάκι μάραθο • 1 κρεμμύδι μικρό • 50 γρ. ελιές σε νερό χωρίς κουκούτσι • 1/3 νεροπότηρο κόκκινο κρασί • 2 κ. γλυκού ελαιόλαδο • 3 γρ. αλάτι και λίγο πιπέρι <p>Σοτάρουμε το κρεμμύδι κομμένο σε φέτες με λίγο νερό να μαλακώσει ρίχνοντας και 1 κ. γλυκού ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τις σουπίες, ρίχνουμε το κρασί (και λίγο νερό εάν χρειάζεται) και το αφήνουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά. Βράζουμε το μάραθο και το σπανάκι, τα σουρώνουμε και τα προσθέτουμε στις σουπίες, μαζί με τις ελιές κομμένες στη μέση. Προσθέτουμε αλάτι & πιπέρι και μαγειρέουμε μέχρι να απορροφήσουν όλο το νερό και να μείνουν με τη σάλτσα τους. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε 1 κ. γλυκού ελαιόλαδο. Πίνουμε 2 ποτήρια νερό</p> <p>Σ Ν Α Κ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Dukan μπάρα βρώμης με σοκολάτα και πορτοκάλι • 1/2 φλυτζάνι χυμό πορτοκάλι <p>Β Ρ Α Δ Υ</p> <p>Σαλάτα τόνου με τζίντζερ και χυμό λεμονί</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 γρ. τόνος σε νερό • 200 γρ. μαρούλι ψιλοκομμένο • 1-2 κ. σούπας Dukan μαγιονέζα αναμεμειγμένη με χυμό λεμονί και ½ κ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη Πίνουμε 2 ποτήρια νερό 	ΠΡΩΙΝΟ <ul style="list-style-type: none"> • Miraculous πρωινό πρωτεΐνης • 4 ασπράδια αυγών βραστά κομμένα στη μέση • Συνοδεύουμε με 10 μπαστουνάκια αγγουριού • 4 Dukan κράκερς βρώμης με παρμεζάνα • Καφές ή τσάι του βουνού Πίνουμε 2 ποτήρια νερό <p>Miraculous Tip: <i>Αναμειγνύνουμε τους υρόνοις αυγών με 2 ι. σούπας Dukan μαγιονέζα ώστε γεμίζουμε τα ασπράδια των αιγών.</i> <i>Πασπαλίζουμε τα αιγά με 1 ι. γλυκού από μεζένα με υαρέν, τσίλι και τζίντζερ.</i> </p> <p>Σ Ν Α Κ 2 Dukan μπισκότα βρώμης με επικάλυψη σοκολάτας με 1 μέτριο αχλάδι. Κόβουμε το αχλάδι σε φέτες με τη φλούδα και τοποθετούμε επάνω στα μπισκότα. Πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα Κεϋλάνης. Πίνουμε 1 ποτήρι νερό</p> <p>Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι Ψαρονέφρι με θυμάρι Ψήνουμε στο φούρο σε μέτρια θερμοκρασία 200 γρ. ψαρονέφρι με νερό & φρέσκο χυμό λεμονιού, 3 γρ. αλάτι και μείγμα από μουστάρδα, δενδρολίβανο και θυμάρι. Συνοδεύουμε με 150 γρ. ψητά λαχανικά εποχής με 1 κ. γλυκού ελαιόλαδο.</p> <p>Σ Ν Α Κ 2 Dukan μπισκότα βρώμης με επικάλυψη σοκολάτας και σπόρους Chia Θ 1 ποτήρι νερό</p> <p>Β Ρ Α Δ Υ 2 Μεσογειακά πιτσάκια βρώμης Συνταγή για τη ζύμη (1 δόση): Αναμειγνύουμε στο μπλέντερ 10 Dukan κράκερς βρώμης με παρμεζάνα, με ένα αυγό και 1,5 κ. σούπας γάλα light. Ψήνουμε το μείγμα σε μικρό τηγανάκι με 1-2 σταγόνες ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά: • 1 κ. σούπας Dukan κέτσαπ, • 40 γρ. θρυμματισμένη φέτα ΉΠΕΙΡΟΣ χαμπλής περιεκτικότητας σε αλάτι • 3 ελιές σε νερό κομμένες στη μέση • 2-3 τοματίνια • 2-3 μανιτάρια • Ρίγανη και 1 κ. γλυκού ελαιόλαδο Ψήνουμε στο φούρο σε θερμοκρασία 200°C για μερικά λεπτά</p> 	<p>ΠΡΩΙΝΟ</p> <p>Ωμελέτα πρωτεΐνης</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ωμελέτα με 4-5 ασπράδια αυγού • 2 φέτες μοτσαρέλα • 2 ροδέλες πράσινη πιπεριά • 1-2 φέτες γαλοπούλα βραστή • Μπορείτε να προσθέσετε κόκκινο πιπέρι και ελιές σε νερό • Καφές ή τσάι του βουνού Πίνουμε 2 ποτήρια νερό <p>Σ Ν Α Κ</p>

Νιώντες έντονη την επιθυμία για γλυκό ή δεν μπορείτε να υφασματίζετε;



Μπορείτε να φάτε ανά πάσα στιγμή της πρέμας μία μπάρα Grenade Carb Killa υψηλής πρωτεΐνης, χωρίς ζάχαρη, από τις μοναδικές γεύσεις:

- Fudge Brownie
- Cookies & Cream
- Peanut Nutter
- Caramel Chaos





Πίπουρο θρώμης
+ νερό = Αισθητά υαρεδμού



Miraculous
υγεινή μαγειρική



Miraculous dressing
για τόνωση
των μεταβολισμού

ΗΜΕΡΑ ΟΓΔΟΗ	ΗΜΕΡΑ ΕΝΑΤΗ	ΗΜΕΡΑ ΔΕΚΑΤΗ	ΗΜΕΡΑ ΕΝΔΕΚΑΤΗ
<p>ΠΡΩΙΝΟ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 γρ. Dukan δημητριακά βρώμης με κομμάτια σοκολάτας • 1 γιαούρτι 0-2% λιπαρά • Καφές ή τσάι του βουνού • 1 ποτήρι νερό <p>Σ Ν Α Κ 2 Dukan μπισκότα βρώμης με επικάλυψη σοκολάτας και σπόρους chia Θ 1 ποτήρι νερό</p> <p>Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι Κοτόσουπα με Dukan Konjac ρύζι & μυρωδικά</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 γρ. Dukan Konjac ρύζι • 200 γρ. στήθος κοτόπουλο κομμένο σε κομμάτια. Βράζουμε νερό στην κατσαρόλα και προσθέτουμε το κοτόπουλο κομμένο σε κομματάκια με 1 κ. γλυκού κουρκουμά, 1 κ. γλυκού κάρυ και 1 κ. γλυκού σκόνη τζίντζερ. Αφήνουμε να βράσει μέχρι να γίνει το κοτόπουλο. Στη συνέχεια προσθέτουμε 50 γρ. Dukan Konjac ρύζι μαγειρεμένο σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού του ρυζιού. <p>Πίνουμε 2 ποτήρια νερό</p> <p>Σ Ν Α Κ 1 Grenade Carb Killα μπάρα υψηλής πρωτεΐνης Fudge Brownie Θ 1 ποτήρι νερό</p> <p>ΒΡΑΔΥ Ομελέτα πρωτεΐνης με πιπεριές</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ομελέτα με 4-5 ασπράδια αυγού • 40 γρ. φέτα ΗΠΕΙΡΟΣ χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι • 2 ροδέλες πράσινη πιπεριά • Λίγο κόκκινο πιπέρι και ελιές σε νερό (προαιρετικά) <p>Συνοδεύουμε με 6 Dukan κράκερς βρώμης με τομάτα και πιπεριά</p> <p>Πίνουμε 2 ποτήρια νερό</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ</p> <p>Super ρόφημα βρώμης</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ φλιτζάνι Dukan δημητριακά βρώμης με κομμάτια σοκολάτας • 1 φλιτζάνι γάλα 0-2% λιπαρά • 1 κ. σούπας κοφτή Dukan πραλίνα φουντουκιού Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπλέντερ <p>Πίνουμε 2 ποτήρια νερό</p> <p>Σ Ν Α Κ 10 στικς σέλερου Θ αγγούρι με 6 Dukan κράκερς βρώμης με τομάτα και πιπεριά Θ 1 ποτήρι νερό</p> <p>Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι Ω 3 Υγιεινό γεύμα</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 γρ. σαρδέλες ψητές στο φούρνο μαγειρεμένες με νερό, φρέσκο χυμό λεμόνι και φρέσκο άνηθο • Σερβίρουμε με 200 γρ. βρασμένα χόρτα και 1κ. γλυκού ελαιόλαδο <p>Σ Ν Α Κ 2 Dukan μπισκότα βρώμης με επικάλυψη σοκολάτας Θ 1 ποτήρι νερό</p> <p>ΒΡΑΔΥ Αντιοξειδωτική πανδαισία γεύσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 γρ. σαλάτα λάχανο καρότο & πολύχρωμες πιπέριες • 1 βραστό αυγό • 1 κ. σούπας Dukan μαγιονέζα • 1 κ. γλυκού κουρκουμάς • 20 γρ. Dukan αλμυρά pretzels βρώμης <p>Πίνουμε 2 ποτήρια νερό</p> <p>Ω 3 Εικόνα παρασκευής της σαλάτας με τα υλικά.</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ</p> <p>Ζεστό Smoothie βρώμης</p> <p>Προσθέτουμε 1 κ. σούπας Dukan πραλίνα φουντουκιού & ½ φλιτζάνι θρυμματισμένα Dukan μίνι cookies βρώμης με κομμάτια σοκολάτας σε 1 φλυτζάνι ζεστό γάλα αργυδάλου. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ.</p> <p>Σ Ν Α Κ 1 γιαούρτι 0-2% λιπαρά με γεύση λεμόνι με 4 Dukan μίνι κουλουράκια βρώμης με κομμάτια σοκολάτας Θ 1 ποτήρι νερό</p> <p>Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι Ω 3 Μπακαλιάρος ψητός με σαφράν</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 γρ. ψητός μπακαλιάρος • Βάζουμε σε ένα ταψί τον μπακαλιάρο με λίγο νερό • 100 γρ. τομάτα • 50 γρ. πράσο • 2 σκελίδες σκόρδο • 1 κ. γλυκού σαφράν και πραιτερικά 1 φινόκιο. <p>Συνοδεύουμε με 100 γρ. μπρόκολο βραστό με 1 κ. γλυκού ελαϊδαδο</p> <p>Σ Ν Α Κ 2 Dukan μπισκότα βρώμης με επικάλυψη σοκολάτας και σπόρους chia και 1 ακινίδιο, κομμένο σε φέτες επάνω στα μπισκότα Θ 1 ποτήρι νερό</p> <p>ΒΡΑΔΥ Σαλάτα τόνου με τζίντζερ και χυμό λεμονιού</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 γρ. τόνος σε νερό • 200 γρ. μαρούλι ψιλοκομένο • 1-2 κ. σούπας Dukan μαγιονέζα αναμειγνύντη με χυμό λεμονιού και ½ κ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη. <p>Πίνουμε 2 ποτήρια νερό</p> <p>Ω 3 Εικόνα παρασκευής της σαλάτας με τον τόνο.</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ</p> <p>Τοστό Smoothie βρώμης</p> <p>Τοστ με 2 φέτες ολικής άλεσης αλειμμένες με 1 κ. σούπας Dukan κέτσαπ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 φέτα τυρί του τοστ πησικλόρο Τρικαλινό • 1 φέτα γαλοπούλα βραστή • ½ χυμό γκρέιπφρουτ • Καφές ή τσάι του βουνού <p>Πίνουμε 2 ποτήρια νερό</p> <p>Σ Ν Α Κ 1 Dukan γκοφρέτα βρώμης με σοκολάτα και μουρά Θ 1 ποτήρι νερό</p> <p>Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι Ω 3 Μπάμιες με κοτόπουλο</p> <p>Μαγειρεύουμε στο φούρνο:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 γρ. στήθος κοτόπουλο • 100 γρ. μπάμιες • 100 γρ. τομάτα φρέσκια • Χυμό λεμονιού • 5 γρ. αλάτι και πιπέρι <p>Προσθέτουμε λίγο νερό και λίγες νιφάδες μπούκοβο</p> <p>Πίνουμε 2 ποτήρια νερό</p> <p>Dukan Cheesecake Ω 3 Σε ένα μικολάμι ψετούμε 2 ι. σούπας Dukan μίνι μοντλούραμά βρώμης με κομμάτια σοκολάτας. Προσθέτουμε 2 ι. σούπας γλαύριγρι λευκίο Total 2% και στο τέλος απειρούμε 1 ι. σούπας υαρέτη Dukan πραλίνα φουντουκιού. Στολίζουμε το επιδόρπιο μαζί με υόλικη φρέσκια (φράουντες ή raspberries).</p> <p>ΒΡΑΔΥ Σαλάτα λάχανο καρότο για τόνωση του μεταβολισμού</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 γρ. σαλάτα λάχανο και καρότο • 60 γρ. στήθος κοτόπουλο σε κομματάκια, μαγειρέμενό με κάρυ & σκόρδο • 1 κ. σούπας καλαμπόκι • 1 κ. σούπας Dukan μαγιονέζα, αναμειγνύμενη με λίγο κουρκουμά

Για περισσότερες πληροφορίες

T. 2155501645, E: welcome @ miraculous.gr

www.miraculous.gr





8-10 ποτήρια υγείων υαδηφεριά
(2,5-3 Λίτρα).

Φροντίστε 6-8 ποτήρια να είναι
νερό ήα συμπληρώστε τις
πρεργάτες ανάγεις σας με γάλα
με χαμηλά λιπαρά, υαρέ, τούρι,
του βονού, χαμοκρή, πράσινο τσάι,
φραουλιό, διόδιο.

Όλα χωρίς ζάχαρη.

Περιορίζουμε την υαγανάλωση
υγείων λίτρες ώρες πριν από τον ύπνο.

ΗΜΕΡΑ ΔΩΔΕΚΑΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ

- 2 Dukan μπισκότα βρώμης με γεύση φουντούκι
- 2 φέτες γαλοπούλα βραστή
- 1 αυγό βραστό
- Καφές ή τσάι του βουνού
- 2 ποτήρια νερό

ΣΝΑΚ

Exotic Coco Smoothie

Στο μπλέντερ βάζουμε:

- 2 Dukan μπισκότα βρώμης με γεύση καρύδα
- 1 φλιτζάνι γάλα καρύδας
- 1 κ. σούπας Dukan πραλίνα φουντουκιού

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Αυγά scrambled υψηλής
πρωτεΐνης

- 3-4 αυγά scrambled
- 3-4 τοματίνια, πιπεριές και μανιτάρια πλευρώτους
- 40 γρ. φέτα HΠΕΙΡΟΣ
- χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι
- 2 φέτες ψωμί πολύσπορο ή ολικής άλεσης
- Ρίγανη

Τρόπος σερβιρίσματος:

- ★ Τοποθετούμε πάνω στις φρέσες γυμνιές τα μανιτάρια πλευρώτους ή από πάνω τα αυγά.
- ★ Στολίζουμε με τα τοματίνια, τις πιπεριές, τη φέτα και προσθέτουμε τη ρίγανη.
- ★ Συνοδεύουμε με 100 γρ. πολύχρωμη σαλάτα με λάχανο ή υαρό.

ΣΝΑΚ

4 Dukan pretzels βρώμης με
επικάλυψη σοκολάτας
Θ 1 ποτήρι νερό

ΒΡΑΔΥ

Miraculous σαλάτα με γαρίδες
και αβοκάντο

- 3-4 μέτριες βραστές γαρίδες
- 100 γρ. πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- ½ αβοκάντο κομμένο σε κύβους

Miraculous συνταγή

- 1κ. γλυκού Dukan κέτσαπ
- 1κ. γλυκού Dukan μαγιονέζα
με μερικές σταγόνες Tabasco

ΗΜ. ΔΕΚΑΤΗ ΤΡΙΤΗ



ΠΡΩΙΝΟ

Chocolate Smoothie

- 1 φλιτζάνι γάλα 0-2% λιπαρά
- ½ φλιτζάνι Dukan δημητριακά βρώμης με κομμάτια σοκολάτας
- 1 κ. σούπας κοφτή Dukan πραλίνα φουντουκιού

ΣΝΑΚ

2 Dukan μπισκότα βρώμης με επικάλυψη σοκολάτας και σπόρους chia Θ 1 ποτήρι νερό



ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Φακές με Dukan Konjac ρύζι

Μαγειρεύετε με φρέσκια τομάτα και μυρωδικά (δάφνη και ξυλαράκι κανέλας). Στο τέλος του μαγειρέματος προσθέτουμε 1 κ. σούπας ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Συνοδεύουμε τις φακές με 50 γρ. Dukan Konjac ρύζι.



ΣΝΑΚ

1 Grenade Carb Killa μπάρα υψηλής πρωτεΐνης Cookies and Cream Θ 1 ποτήρι νερό

ΒΡΑΔΥ

Αραβική πίτα ολικής άλεσης με αβοκάντο

- 1 αραβική πίτα ολικής άλεσης αλειμένη με 1 κ. γλυκού Dukan μαγιονέζα
- 1 αυγό βραστό κομμένο σε φέτες
- ¼ αβοκάντο σε φετούλες
- 1 φύλλο μαρουλιού

Τυλίγουμε και κόβουμε στη μέση.

Πίνουμε 2 ποτήρια νερό.

ΗΜ. ΔΕΚΑΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ

Μεσογειακή ομελέτα

Αλείφουμε ελαιόλαδο στο αντικολλητικό τηγάνι με πινέλο σιλικόνης και ρίχνουμε τα υλικά:

- 4-5 ασπράδια αυγού
- 40 γρ. φέτα HΠΕΙΡΟΣ χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι
- 2 ροδέλες πράσινη πιπεριά
- Μπορείτε να προσθέσετε κόκκινο πιπέρι και ελιές σε νερό



ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Εορταστικό γεύμα

- 1 σαλάτα
- 1 κυρίως πιάτο της αρεσκείας σας
- 1 επιδόρπιο
- 1-2 ποτήρια κρασί της αρεσκείας σας

ΒΡΑΔΥ

Σούπα λαχανικών με Dukan κράκερς βρώμης με τομάτα και πιπεριά.



Βράζουμε μία συσκευασία “Φρεσκούλης” ανάμεικτα φρέσκα λαχανικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Προσθέτουμε 5 γρ. αλάτι και πιπέρι και όταν βράσουν τα κάνουμε βελούτε. Προσθέτουμε μία κ. γλυκού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και 1 κ. σούπας θρυμματισμένα στο μπλέντερ Dukan κράκερς βρώμης με τομάτα και πιπεριά.

30 λεπτά έντονο περπάτημα υαδηφεριά, προσφέρει στον οργανισμό την απαραίτητη ορμόν σεροτονίνη για ενέξια ή πρεμία.

1 η. γλυκού = 5 γρ.
1 η. σούπας = 15 γρ.

Υπολογίζοντας τις μερίδες οι υαγανίλες δεν πρέπει να είναι πάντοτε υαφρές, όχι γεμάτες.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τηρούμε αυστηρά την προσειδόνευτη ποδόστρα του ελαιόλαδου (σαλάτας & φρυγανού) μέσα στην ημέρα. Μηρωδιά, λεμόνι ή μπαχαριά χρησιμοποιούμε απεριόριστα. Το αλάτι πρέπει να είναι μέριστο 5γρ.

Να μασάτε καλά την γροφή σας, τρώτε αρχά και τέρμα.

Μην παραλείπετε τα γεύματα, μαρτυρήστε απόσταση 3 - 4 ώρες ανάμεσα στα γεύματα.

Όταν μαραπνίζετε την πείνα σας στην ενοικία με αποτέλεσμα να πρέπει να μαραπάλησετε μετά μεριά προσπάθεια για να αναστατώσετε στον περαδούμ.

Για την υλοποίηση του προγράμματός σας θα χρειαστείτε τα ακόλουθα προϊόντα:

- 1 τμχ. Dukan Μπισκότα βρώμης με γεύση φουντούκι 225g
- 1 τμχ. Dukan Μπισκότα βρώμης με γεύση καρύδα 225g
- 1 τμχ. Dukan Μπισκότα βρώμης με επικάλυψη σοκολάτας 200g.
- 1 τμχ. Dukan Μπισκότα βρώμης με επικάλυψη σοκολάτας & σπόρους chia 160g.
- 1 τμχ. Dukan Μπάρες βρώμης με σοκολάτα & πορτοκάλι 150g.
- 1 τμχ. Dukan Γκοφρέτες βρώμης με σοκολάτα 120g.
- 1 τμχ. Dukan Γκοφρέτες βρώμης με σοκολάτα & μούρα 120g.
- 1 τμχ. Dukan Δημητριακά βρώμης (Clusters) με κομμάτια σοκολάτας 350g.
- 1 τμχ. Dukan Κονյας ταλιστέλες με σπανάκι 200g.
- 1 τμχ. Dukan Κονյας ρύζι 100g.
- 1 τμχ. Dukan Πραλίνα φουντουκιού 220g.
- 1 τμχ. Dukan Κέτσαπ 320g.
- 1 τμχ. Dukan Pretzels βρώμης με επικάλυψη σοκολάτας 100g.
- 1 τμχ. Dukan Μίνι Κουλουράκια βρώμης με κομμάτια σοκολάτας 120g.
- 1 τμχ. Dukan Μίνι Cookies βρώμης με κομμάτια σοκολάτας 100g.
- 1 τμχ. Dukan Κράκερς βρώμης με παρμεζάνα 100g.
- 1 τμχ. Dukan Κράκερς βρώμης με τομάτα και πιπεριά 100g.
- 1 τμχ. Dukan Άλμπιρα pretzels βρώμης 100g.
- 1 τμχ. Grenade Carb Killa Μπάρα Υψηλής Πρωτεΐνης Cookies & Cream 60g.
- 1 τμχ. Grenade Carb Killa Μπάρα Υψηλής Πρωτεΐνης Fudge Brownie 60g.

