

	3ΗΜΕΡΟ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ			ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ	ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. μαρμελάδα με γλυκαντικά 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά 2 ρυζογκοφρέτες Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. μαρμελάδα με γλυκαντικά 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 κομ. βασιλόπιτα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο & 1 αχλάδι	4 μανταρίνια	2 ακτινίδια	5 αποξ. Βερίκοκα, 3 καρύδια	1 ποτήρι χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	Ομελέτα με: 2 αυγά, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα μαρούλι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα βραστό κοτόπουλο Σαλάτα μπρόκολο, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι – μαρούλι - ρόκα	1 μερίδα μπριζόλα ή κρέας ψητό Σαλάτα εποχής 1 κομ. σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης 5 καρύδια	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 φλ. Πράσινο τσάι & 2 cream crackers σικάλεως	1 μήλο & κανέλα & 1 γιαούρτι 1-2%	1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως 1κ.σ. σταφίδες	1 τoστ (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί χαμηλών λιπαρών) 1 ποτήρι γάλα	1 Γιαούρτι 2% 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως	1 μερίδα κρέας ψητό 2κ.σ. σουφλέ ζυμαρικών ή πατάτες φούρνου Σαλάτα επιλογής 1 κομ. βασιλόπιτα	1 γιαούρτι & 1 μπανάνα