

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>	<b>Σάββατο</b>	<b>Κυριακή</b>
<b>Πρωινό</b>	Επιλογή ενός από τα παρακάτω:						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 σκανδιναβικό κράκερ με 30 γρ ανθότυρο</li> <li>• 1 γιαούρτι 2% ή πρόβειο ή κατσικίσιο χωρίς την πέτσα και 1 φρούτο</li> <li>• 1 παξιμάδι σικάλεως (25γρ) και 1 φέτα τυρί του τόστ και 1 φέτα του τόστ γαλοπούλα</li> <li>• 1 παξιμάδι σικάλεως (25γρ) με 30γρ τυρί χαμηλό σε λιπαρά και 1 κ.γ. μέλι</li> <li>• 1 φλιτζάνι γάλα 1.5% και 30γρ δημητριακά πρωινού, πλούσια σε φυτικές ίνες, χωρίς πρόσθετη ζάχαρη</li> <li>• ½ -1 φλιτζάνι του τσαγιού κουάκερ μαγειρεμένο με 1 φρούτο (μπορείς να προσθέσεις 1 κ.γ. κανέλα για extra γεύση)</li> </ul>						

**Σνάκ** **Πρέπει να αποτελείται από ένα φρούτο. Να διαλέξεις φρούτο με έντονα χρώματα**

1 μήλο ή 2-3 αποξηραμένα δαμάσκηνα ή 1 αχλάδι

<b>Μεσημεριανό</b>	Σαλάτα μπρόκολο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και μία μερίδα κοτόπουλο ψητό, χωρίς την πέτσα ή φιλέτο γαλοπούλας ψητό	Σαλάτα μαρούλι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και φιλέτο σολομού (όχι ιχθυοτροφείου ) ψητό με 1 κ.γ. σουσάμι	Σαλάτα καρότο τριμμένο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και μία μικρή μπριζόλα μοσχαρίσια άπαχη, ψητή φούρνου ή σχάρας	1 φλιτζάνι φασολάκια μαγειρεμένα με σάλτσα τομάτας (λαδερό) και 60γρ τυρί φέτα	1 φλιτζάνι ζυμαρικά ολικής άλεσης βρασμένα χωρίς βούτυρο ή λάδι με 2 κουταλιές της σούπας τυρί τριμμένο με σάλτσα από ανάμικτα λαχανικά (πορτοκαλί-κίτρινες πιπεριές-κρεμμύδι-τομάτα φρέσκια σε κύβους-μελιτζάνα και κολοκυθάκια)	1 φλιτζάνι φακές μαγειρεμένες μαζί με 90γρ ψαράκι μικρό ψητό (π.χ. σαρδέλα)	Ντάκο: 1 κριθαροκολούρα σικάλεως - τομάτα σε κύβους – 60γρ τυρί φέτα – 4 ελιές – 1 κ.σ. κάπαρη – 1 κ.σ. ελαιόλαδο
--------------------	---	---	---	--	---	---	---

**Σνακ** **Πρέπει να αποτελείται από ένα φρούτο. Να διαλέξεις φρούτο με έντονα χρώματα**

1 μήλο ή 2-3 αποξηραμένα δαμάσκηνα ή 1 αχλάδι

*Μπορείς να συνοδέψεις το φρούτο σου με 10 τεμάχια αμύγδαλα ή καρύδια ωμά, άψητα και ανάλατα*

**Βραδυνό** **Επιλογή 1<sup>η</sup>** | Σαλάτα με 80γρ τυρί χαμηλό σε λιπαρά και 1 παξιμάδι σικάλεως ή κριθαρένιο 25γρ

**Επιλογή 2<sup>η</sup>** | 1 γιαούρτι 2% και 1 φρούτο και 2 φρυγανιές σικάλεως ή παξιμάδι 25γρ ή 30γρ δημητριακά πρωινού χωρίς ζάχαρη

**Επιλογή 3<sup>η</sup>** | Σαλάτα με μία “μπουνιά” χωρίς τα δάκτυλα (80-90γρ) κρέας λευκό ψητό