

|   | 1 <sup>η</sup> Ημέρα   | 2 <sup>η</sup> Ημέρα   | 3 <sup>η</sup> Ημέρα  | 4 <sup>η</sup> Ημέρα   | 5 <sup>η</sup> Ημέρα   | 6 <sup>η</sup> Ημέρα   | 7 <sup>η</sup> Ημέρα  |
|---|--|--|---|--|--|--|---|
| <b>ΠΡΩΙΝΟ</b>   | 2 φέτες ψωμί<br>πολύσπορο<br>1κ.γ. Μαργαρίνη<br>2κ.γ. Μαρμελάδα<br>χωρίς ζάχαρη,<br>1 ποτήρι γάλα<br>σόγιας<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1 Ποτήρι γάλα<br>σόγιας<br>4κ.σ. δημητριακά<br>ολικής άλεσης,<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1κ.γ. ταχίνι με μέλι<br>1 φέτα ψωμί πολύσπορο<br>1 ποτήρι χυμό<br>Ελληνικός ή στιγμιαίος<br>καφές     | 2 φέτες ψωμί<br>1κ.γ. Μαργαρίνη<br>1κ.γ. μέλι,<br>1 ποτήρι γάλα<br>σόγιας<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1 Ποτήρι χυμό<br>1 μπάρα<br>δημητριακών<br>ολικής αλέσεως<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1 ρυζογκοφρέτα<br>1κ.γ. μέλι<br>1 ποτήρι γάλα<br>σόγιας<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1 Ποτήρι γάλα σόγιας<br>4κ.σ. δημητριακά<br>ολικής άλεσης,<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές |
| <b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>  | 20 ανάλατα<br>αμύγδαλα   | 1 ποτήρι χυμό & 2<br>cream crackers<br>σίκαλης   | 1 πορτοκάλι   | 1 μπανάνα  | 10 καρύδια   | 1 ποτήρι χυμό<br>& 2 κράκερ με ω3  | 2 ακτινίδια   |
| <b>ΜΕΣΗΜΕ-<br/>ΡΙΑΝΟ</b>  | 1 μερίδα φακές<br>1 φέτα ψωμί<br>πολύσπορο<br>5-6 ελιές  | 1 μερίδα Καλαμάρι<br>ψητό<br>Σαλάτα μπρόκολο<br>1 φέτα ψωμί<br>πολύσπορο<br>5-6 ελιές            | 1 μερίδα Μακαρόνια<br>ολικής αλέσεως<br>4κ.σ.σάλτσα λαχανικών<br>με μανιτάρια<br>Σαλάτα λάχανο-καρότο | 1 μερίδα σουπιές<br>με σπανάκι<br>1 φέτα ψωμί<br>πολύσπορο<br>5-6 ελιές                                      | 1 μερίδα<br>αγκινάρες αλά<br>πολίτα<br>1 φέτα ψωμί<br>5-6 ελιές                              | 1 μερίδα καλαμάρι<br>κοκκινιστό<br>Σαλάτα σπανάκι -<br>ρόκα<br>1 μερίδα καστανό<br>ρύζι    | 1 μερίδα όσπρια<br>1 φέτα ψωμί<br>5-6 ελιές   |
| <b>Μετά το μεσημεριανό να πίνετε πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες</b> |  |  |   |  |  |  |   |
| <b>ΑΠΟΓΕΥ-<br/>ΜΑΤΙΝΟ</b>   | 1 ακτινίδιο & 1<br>πορτοκάλι   | 4 αποξ.δαμάσκηνα<br>& 5 καρύδια  | 1 μήλο & 1 πορτοκάλι  | 50γρ. μαύρη<br>σοκολάτα χωρίς<br>ζάχαρη  | 1 μπανάνα  | 10 ανάλατα<br>αμύγδαλα & 4<br>αποξ.βερικόκα  | 50γρ. μαύρη<br>σοκολάτα χωρίς<br>ζάχαρη   |
| <b>Με το απογευματινό να πίνετε ένα ρόφημα κρόκου κοζάνης</b>                             |  |  |   |  |  |  |   |
| <b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>  | 1 μερίδα μανιτάρια<br>ψητά με μπαλσάμικο<br>Σαλάτα μαρούλι -<br>ρόκα<br>1κ.σ.τριμμένο καρύδι   | 1 μερίδα καστανό<br>Ρύζι<br>Σαλάτα ρόκα<br>5-6 ελιές   | 1 μερίδα χταπόδι ψητό<br>Σαλάτα ρόκα - σπανάκι<br>- καρότο<br>5-6 ελιές                               | 2 μέτριες<br>πατάτες βραστές<br>Σαλάτα<br>μπρόκολο -<br>κουνουπίδι -<br>καρότα<br>5-6 ελιές                  | 1 μερίδα μανιτάρια<br>ψητά<br>Σαλάτα λάχανο -<br>καρότο - μαρούλι<br>1 φέτα ψωμί             | Σαλάτα μπρόκολο -<br>κουνουπίδι -<br>καρότα<br>5-6 ελιές<br>1 φέτα ψωμί                    | 1 μερίδα γαρίδες<br>ψητές<br>1 φέτα ψωμί<br>Σαλάτα μαρούλι -<br>καρότο - αγγούρι              |