

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 κουλούρι θεσ/κης φρούτων 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φ. Ψωμί σικάλεως 1κ.γ. ταχίни με μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. βερίκοκα	1 ποτήρι χυμό 2 cream crackers σικάλεως	10 κεράσια	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σικάλεως	1 Μπανάνα	1 νεκταρίνι
<b>ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης						
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Αρακά με καρότα Τυρί 1 μερίδα 2 Φρυγανιές με Ω3 λιπαρά 4 Ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός Σαλάτα βραστά κολοκυθάκια 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές	1 μερίδα φασολάκια Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές	1 μερίδα Συκώτι / ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές	1 μερίδα Μπριάμ 1 μερίδα τυρί 4 Ελιές	Ψάρι αλά σπετσίωτα με ψητά λαχανικά 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα καστανό ρύζι 4 Ελιές
<b>ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 φέτα πεπόνι & 5 φράουλες	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι & καρύδια	2 φέτες ανανά	50γρ. σοκολάτα χωρίς ζάχαρη	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 φράουλες	1 Ροδάκινο	Ζελέ φρούτων χωρίς ζάχαρη
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι) 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 μερίδα χόρτα	Ομελέτα με λαχανικά (1 αυγό, τυρί, μανιτάρια) Σαλάτα ρόκα – καρότο – αγγούρι	Χωριάτικη Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 4 ελιές) 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα – αγγούρι – καρότο-μαρούλι 1 μερίδα τυρί παρμεζάνα	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα ανανά, 10 φράουλες, 1 νεκταρίνι, 1κ.σ.καρύδι, 1κ.γ. μέλι, κανέλα)