

ΗΜΕΡΑ ΠΡΩΤΗ	ΗΜΕΡΑ ΔΕΥΤΕΡΗ	ΗΜΕΡΑ ΤΡΙΤΗ
<p>ΠΡΩΙΝΟ: 1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, Πράσινος στιγμιαίος Καφές</p> <p>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: 1 μπανάνα</p> <p>ΜΕΣΗΜΕΡΙ: Τόνος σε λάδι ή νερό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & σαλάτα μαρούλι, ρόκα, άνηθος</p> <p>ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 5 καρύδια ή κάστανα & 1 φλ. πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες</p> <p>ΒΡΑΔΥ: 1 τοστ με πολύσπορο ψωμί (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο) & 1 φλ. ρόφημα λουίζας</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ: 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1 αυγό βραστό & τυρί & 1 ποτήρι χυμός, Πράσινος στιγμιαίος Καφές</p> <p>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: 2 ακτινίδια</p> <p>ΜΕΣΗΜΕΡΙ: 1 μερίδα μανιταρόσουπα, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί & 1 φλ. πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες</p> <p>ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 20 ανάλατα αμύγδαλα & 1φλ. λουίζα</p> <p>ΒΡΑΔΥ: 1 γιαούρτι με κανέλα & 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ: 1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα, Πράσινος στιγμιαίος Καφές</p> <p>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: 1 μήλο & 1 αχλάδι & 1 ρόφημα λουίζας</p> <p>ΜΕΣΗΜΕΡΙ: 1 μερίδα Κοτόπουλο & 1 πατάτα βραστή, Βραστά λαχανικά & 1 φλ. πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες</p> <p>ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 1 γιαούρτι με κανέλα</p> <p>ΒΡΑΔΥ: 1 τοστ με ψωμί πολύσπορο, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο, τυρί χαμηλό σε λιπαρά</p>