

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά. 5 κ.σ. δημητριακά χωρίς ζάχαρη	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά. 5 κ.σ. δημητριακά χωρίς ζάχαρη	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά. 5 κ.σ. δημητριακά χωρίς ζάχαρη	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά. 5 κ.σ. δημητριακά χωρίς ζάχαρη	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά. 5 κ.σ. δημητριακά χωρίς ζάχαρη	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά. 5 κ.σ. δημητριακά χωρίς ζάχαρη	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά. 5 κ.σ. δημητριακά χωρίς ζάχαρη
Σνακ (2 ώρες μετά το πρωινό)	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο
Σνακ (2 ώρες μετά το σνακ)	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (3 ώρες μετά το σνακ)	350 γρ. κοτόπουλο ψητό με 1 πατάτα ψητή και 3 τρίγωνα LaVache qui rit® Light λιωμένα και σαλάτα	290 γρ. ψάρι με 2 φλιτζάνια ρύζι και σαλάτα	350 γρ. κοτόπουλο ψητό με 1 πατάτα ψητή και 3 τρίγωνα LaVache qui rit® Light λιωμένα και σαλάτα	2 φλιτζάνια όσπρια με 2 τρίγωνα LaVache qui rit® Light και σαλάτα	2 φλιτζάνια όσπρια με 2 τρίγωνα LaVache qui rit® Light και σαλάτα	350γρ. μοσχάρι γιουβέτσι και 12 κ.σ. κριθαράκι και σαλάτα	250γρ πέννες μακαρόνια με 5 τρίγωνα LaVache qui rit® Light & 2 κ.σ. λευκή σάλτσα και σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 φρυγανιές με 1 τρίγωνο LaVache qui rit® Light & 1 κ.γ. φρέσκια μαρμελάδα ή μέλι	2 φρυγανιές με 1 τρίγωνο LaVache qui rit® Light & 1 κ.γ. φρέσκια μαρμελάδα ή μέλι	2 φρυγανιές με 1 τρίγωνο LaVache qui rit® Light & 1 κ.γ. φρέσκια μαρμελάδα ή μέλι	2 φρυγανιές με 1 τρίγωνο LaVache qui rit® Light & 1 κ.γ. φρέσκια μαρμελάδα ή μέλι	2 φρυγανιές με 1 τρίγωνο LaVache qui rit® Light & 1 κ.γ. φρέσκια μαρμελάδα ή μέλι	2 φρυγανιές με 1 τρίγωνο LaVache qui rit® Light & 1 κ.γ. φρέσκια μαρμελάδα ή μέλι	1 παγωτό έως 350 θερμίδες
ΒΡΑΔΙΝΟ (3 ώρες μετά το απογευματινό)	1 μαύρη μπαγκέτα με γαλοπούλα 2 τριγωνάκια LaVache qui rit® Light ντομάτα 1 χυμός πορτοκάλι 1 φρούτο επιλογής	1 σαλάτα μαρούλι με 1/2 φλιτζάνι ντομάτα, 5 τρίγωνα LaVache qui rit® Light & 200 γρ κοτόπουλο 3φρυγανιές 1 φρούτο	1 μαύρη μπαγκέτα με γαλοπούλα 2 τριγωνάκια LaVache qui rit® Light ντομάτα 1 χυμός πορτοκάλι 1 φρούτο επιλογής	1 σαλάτα μαρούλι με 1/2 φλιτζάνι ντομάτα, 5 τρίγωνα LaVache qui rit® Light & 200 γρ κοτόπουλο 3φρυγανιές 1 φρούτο	1 μαύρη μπαγκέτα με 2 αυγά μόνο το ασπράδι, 2 φέτες γαλοπούλα, 2 φύλλα μαρούλι και ντομάτα 1 φρούτο 1 ποτήρι γάλα	200 γρ. μοσχάρι άπαχο γιουβέτσι και 9κουτ.σούπας κριθαράκι και σαλάτα	FREE MEAL

*Μην βάλεις στη σαλάτα dressing με μαγιονέζα και πολλά λιπαρά