

	ΗΜΕΡΑ 1 ^η	ΗΜΕΡΑ 2 ^η	ΗΜΕΡΑ 3 ^η
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 γιαούρτι με κανέλα & 2 ρυζογκοφρέτες	1 αυγό βραστό & τυρί & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι ή χυμό γκρέιπφρουτ	10 ανάλατα αμύγδαλα & Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 φέτες ανανά
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & σαλάτα ρόκα-άνηθο, 1 μερίδα γραβιέρα	Αγκινάρες αλά πολίτα με καρότα, σέλινο άνηθο & 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα ψάρι ψητό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνηθο & 6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα & 4 φράουλες	1 πορτοκάλι & 4 φράουλες & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 ποτήρι γάλα & 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πίτα αραβική με τυρί, ντομάτα, άνηθο, μαϊντανό & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνηθο	1 μερίδα καστανό ρύζι & γιαούρτι