

ΗΜΕΡΕΣ/ ΓΕΥΜΑΤΑ	ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ	ΣΝΑΚ (3 ώρες μετά)	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (2-3 ώρες μετά το σνακ)	ΑΠΟΓΕΥΜΑ (2 ώρες μετά το γεύμα)	ΒΡΑΔΙΝΟ (τουλάχιστον 2 ώρες πριν τον ύπνο)
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	1 γιαούρτι 2% & 1 φρούτο & 24 ξηροί καρποί και 3 κ.σ. δημητριακά	1 χυμός & 1 μπάρα δημητριακών	2 καλαμάκια κοτόπουλο με σαλάτα & 1 φρούτο	1 ρυζόγαλο (200γρ) & 12 ξηροί καρποί	2 καλαμάκια χοιρινό & σαλάτα
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	1 γιαούρτι 2% & 1 φρούτο & 24 ξηροί καρποί και 3 κ.σ. δημητριακά	1 χυμός & 1 μπάρα δημητριακών	2 καλαμάκια κοτόπουλο με σαλάτα & 1 φρούτο	1 ρυζόγαλο (200γρ) & 12 ξηροί καρποί	2 καλαμάκια χοιρινό & σαλάτα
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	1 τوست με τυρί & 1 αυγό βραστό με 1 ποτήρι ξινόγαλο & 12 ξηρούς καρπούς	1 γιαούρτι 2% & 1 μπάρα δημητριακών	1 με γάλο τεμάχιο τόνου κονσέρβα σε νερό με 240γρ μακαρόνια και 3 κ.σ. κόκκινη σάλτσα με Σαλάτα	2 φρούτα	1 γιαούρτι 2% & 1 φρούτο & 24 ξηροί καρποί και 3 κ.σ. δημητριακά
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	1 τوست με τυρί & 1 αυγό βραστό με 1 ποτήρι ξινόγαλο & 12 ξηρούς καρπούς	1 γιαούρτι 2% & 1 μπάρα δημητριακών	1 με γάλο τεμάχιο τόνου κονσέρβα σε νερό με 240γρ μακαρόνια και 3 κ.σ. κόκκινη σάλτσα με Σαλάτα	2 φρούτα	1 γιαούρτι 2% & 1 φρούτο & 24 ξηροί καρποί και 3 κ.σ. δημητριακά
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	1 τوست τυρί /γαλοπούλα	2 φρούτα	16 κ.σ. σπανακόρυζο με 60γρ. φέτα & Σαλάτα	2 φρούτα & 1 μπάρα δημητριακών	1 γιαούρτι 2% & 1 φρούτο & 24 ξηροί καρποί και 3 κ.σ. δημητριακά
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	1 τوست & 1 αυγό βραστό με 1 ποτήρι φρέσκο χυμό	2 φρούτα	250γρ γαρίδες ψητές μαζί με 10 κ.σ. κοφτό μακαρονάκι & σαλάτα	¼ αβοκάντο & 3 καρότα & 3 φέτες τυρί του τوست & 1 φρυγανιά	250γρ γαρίδες ψητές μαζί με 10 κ.σ. κοφτό μακαρονάκι & σαλάτα
<b>ΚΥΡΙΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΗΜΕΡΑ</b>					