

	<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 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & ξηροί καρποί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & ξηροί καρποί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & ξηροί καρποί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & ξηροί καρποί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & ξηροί καρποί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & ξηροί καρποί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & ξηροί καρποί Καφές ή Τσάι
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 φρούτο
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	180 γρ ψάρι ψητό Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί	1 ½ φλιτζάνι όσπριο 60 γρ τυρί, 1 φέτα ψωμί τοστ	2 μέτρια μπιφτέκια Σαλάτα εποχής 30 γρ τυρί, 1 φέτα ψωμί τοστ	2 φλιτζάνια μακαρόνια 2 κ σ τυρί & 1 τριμμένη ντομάτα Σαλάτα εποχής	150 γρ ψαρονέφρι/ φιλέτο ψητό Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί τοστ	180 γρ ψάρι ψητό Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί τοστ	1 τυλιχτό σουβλάκι (κοτόπουλο, λαχανικά) Σαλάτα εποχής
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα	2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα	2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα	2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα	2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα	2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα	2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα
<b>ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	1 γιαούρτι 2% & 1 κ σ μέλι*		1 γιαούρτι 2% & 1 κ σ μέλι*		1 γιαούρτι 2% & 1 κ σ μέλι*		
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 Τοστ (2 φέτες γαλοπούλα- 1 φέτα τυρί) Σαλάτα εποχής	Τονοσαλάτα 3 κ σ καλαμπόκι βραστό	1 αυγό βραστό Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής 2 καλαμάκια κοτόπουλο	Σαλάτα του Καίσαρα	Σαλάτα εποχής	Χωριάτικη σαλάτα (30 γρ τυρί, 5-6 ελιές) & 1 καλαμάκι κοτόπουλο 1 παξιμάδι

\* τις ημέρες όπου δεν πραγματοποιείται άσκηση το σνακ μετά την άσκηση καταργείται