

	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό	Προ Ύπνου
1^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% με δημητριακά ολικής άλεσης και 2-3 αποξηραμένα φρούτα	Φρούτο με μικρό σάντουιτς με σολομό λαχανικά	Μπριάμ λαχανικών (1 μερίδα/ ελαιόλαδο) 2 μερίδες τυρί άπαχο Ψωμί ολικής άλεσης	Φρούτο Γιαούρτι άπαχο	Μπιφτέκι γαλοπούλας ψητό (1 μερίδα) Σαλάτα εποχής ή λαχανικά ατμού (ελαιόλαδο)	Φρούτο
2^η ημέρα	1 αβγό βρ. Ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι πράσινο τσάι	Γιαούρτι άπαχο με φρούτο	Ρύζι καστανό (1 μικρή μερίδα) με μανιτάρια φρέσκα και πορτσίνι Σαλάτα εποχής (ελαιόλαδο)	Φρούτο 1 χούφτα ξηροί καρποί ανάμικτοι με μύρτιλο ή κρανμπερις	Τόνος ή σολομός καπνιστός Σαλάτα ή καρότα τριμμένα (ελαιόλαδο)	1 φρούτο μικρό
3^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% + 2 φρυγανιές σικ. με τυρί τύπου cottage και γαλοπούλα	Φρούτα 1 χούφτα ξηροί καρποί	Μαυρομάτικα φασόλια σαλάτα (1 μερίδα) 1 μερίδα τυρί άπαχο Ψωμί πολύσπορο ολικής άλεσης	Γιαούρτι 2% με 2-3 αποξηραμένα φρούτα	Λαχανικά βραστά εποχής (μπρόκολο/ κουνουπίδι/ κολοκυθάκια, ελαιόλαδο) Τυρί άπαχο/ παξιμαδάκια κρίθινα	Φρούτο
4^η ημέρα	Γιαούρτι 2% με μούσλι + 1 κ.σ. κρανμπερις/ αμύγδαλα	Φρούτα Ρυζογκοφρέτες	Κοτόπουλο ψητό φιλέτο (1 μερίδα, χωρίς πέτσα) Σαλάτα εποχής ή ψητά λαχανικά (π.χ. μανιτάρια, μελιτζάνα (ελαιόλαδο)	Φρούτο Μπάρα δημητριακών	Σούπα βελουτέ (με κολοκυθάκι, καρότο, μπρόκολο, σέλινο, ελαιόλαδο) 2 μερίδες τυρί άπαχο	1 φρούτο μικρό
5^η ημέρα	1 κουλούρι πολύσπορο ολικής με τυρί άπαχο 1 ποτήρι πράσινο τσάι	Φρούτα Γιαούρτι άπαχο	Μπιφτέκια μοσχαρίσια (1 μερίδα) Σαλάτα εποχής ή λαχανικά ατμού (ελαιόλαδο)	Φρούτα 1 χούφτα Ξηροί καρποί ανάλατοι	Ντάκος με παξιμάδι κρίθινο/ ντομάτα τριμμένη/ μαρούλι/ κάππαρη/ ρίγανη/ τυρί τύπου cottage/ ελαιόλαδο	1 φρούτο μικρό
6^η ημέρα	1 ποτήρι χυμός (2 πορτοκάλια) Ψωμί πολύσπορο/ μέλι με ταχίνι	Γιαούρτι 2% Φρούτο	1 ψάρι ψητό (ή πέρκα στο φούρνο με λαχανικά) Σαλάτα ή κολοκυθάκια βρ./ χόρτα (ελαιόλαδο) Ψωμί πολύσπορο	Φρούτο Ρυζογκοφρέτες	Αραβική πίτα ή τορτίγια ολικής άλεσης με λαχανικά (μανιτάρια/ πιπεριά/ ντομάτα) 2 μερίδες τυρί Σαλάτα (ελαιόλαδο)	Φρούτο
7^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% + 2 φρυγανιές σικ. με τυρί τύπου cottage και γαλοπούλα	Φρούτα Ρυζογκοφρέτες	Μοσχάρι κατσαρόλας, άπαχο (1 μερίδα) και Πουρές γλυκοπατάτας (1 μικρή μερίδα, γροθιά) Πράσινη σαλάτα (ελαιόλαδο)	Φρούτο 1 χούφτα ξηροί καρποί ανάλατοι	Γιαούρτι 2% με δημητριακά ολικής άλεσης/ μέλι/ /1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα/ φρούτα	1 φρούτο μικρό