

## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙ</b>	1 ποτήρι χυμό & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γ. μέλι & 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 κουλούρι θεσ/νικης, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό βραστό, 1 φέτα ψωμί, 1 ποτήρι χυμό, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φλ γάλα 1,5% με ½ φλ δημητριακά ολικής αλέσεως, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% με 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1 κ.γ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι χυμό, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% με 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΠΡΟΓΕΥΜΑ</b>	1 μήλο & 10 καρύδια	10 αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα	1 γιαουρτάκι 2% με κανέλα και 1 μήλο	10 αμύγδαλα & 1 φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	2 μανταρίνια και 1 αχλάδι	1 ακτινίδιο & 1 πορτοκάλι & κανέλα	2 αποξ. σύκα και 10 αμύγδαλα
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙ</b>	Σαλάτα ceaser's (μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, κοτόπουλο, 2 κ.σ κρουτόν, καλαμπόκι)	1 μερίδα φασολάδα, 5 ελιές, 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα αρακά, 5 ελιές, 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλα, καστανό ρύζι κοτόσουπα, 4-5 ελιές, μπρόκολο-καρότα βραστά	1 μερίδα ομελέτα με 2 αυγά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 φέτα τυρί (σπирτόκουτο), 1 μερίδα σαλάτα μαρούλι με 1 κ.γ λάδι	Συκώτι ψητό & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 4-6 ελιές 1 μερίδα χόρτα	Μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2 κ.σ. τυρί τριμμένο, 4-6 ελιές, Σαλάτα λάχανο – καρότο
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 αχλάδι	2 μπισκότα πολυδημητριακών & 1 γιαούρτι ή κεφίρ ή ξινόγαλο	2 αποξ. σύκα και 10 αμύγδαλα	1 μήλο με κανέλα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & 2 πιπερ ολικής αλέσεως	20 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι & κανέλα & 2 cream crackers ολικής αλέσεως
<b>ΒΡΑΔΥ</b>	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, μαρούλι, καρότο & 1 φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μερίδα σαλάτα μαρούλι με άνιθο, φρέσκο κρεμμύδι & τόνο	Μανιτάρια ψητά με ρόκα & παρμεζάνα	1 γιαουρτάκι 2% με κανέλα & 1 μπανάνα	1 τoστ με τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, μαρούλι, καρότο & 1 φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μερίδα καστανό ρύζι & γιαούρτι	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, Σαλάτα μαρούλι, άνιθο, φρέσκο κρεμμύδι

**\*Μαζί με κάθε μεσημεριανό να πίνετε πριν και μετά 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες**

## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙ</b>	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπερί, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα & 4κ.σ. δημητριακών ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπερί Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τوست με ψωμί πολύσπορο (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο), Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες, 1 αυγό βραστό, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
<b>ΠΡΟΓΕΥΜΑ</b>	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 ποτήρι χυμό & 10 ανάλατα αμύγδαλα	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	6 καρύδια & 1 ποτήρι χυμό	1 μήλο & πορτοκάλι με κανέλα	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη με κακάο	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙ</b>	1 μερίδα κουνουπίδι γιαχνί & 1 μερίδα τυρί & 4 -6 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας με μπρόκολο βραστό & 2κ.σ.πουρέ πατάτας & 4-6 ελιές	1 μερίδα Ψάρι βραστό & Καρότα βραστά & Βραστό σέλινο & 1 μέτρια πατάτα βραστή	1 μερίδα γίγαντες, τυρί & 3-4 ελιές	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι & Σαλάτα μαρούλι ρόκα & 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό, 3-4 ελιές & σαλάτα κουνουπίδι-καρότα βραστά & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Μοσχάρι κοκκινιστό, 1 μερίδα καστανό ρύζι, 3-4 ελιές & σαλάτα σπανάκι-ρόκα
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	1 γιαούρτι με κανέλα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο	1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 χούφτα σταφίδες & 1 γιαούρτι με κανέλα	50γρ. σοκολάτα υγείας & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα & 1κ.γ. λιναρόσπορο
<b>ΒΡΑΔΥ</b>	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος	1 αυγό βραστό & σαλάτα μαρούλι-καρότο & τυρί	1 τوست με ψωμί πολύσπορο τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, καρότο, μαϊντανό & 1 ποτήρι γάλα	Σολομός καπνιστός & σαλάτα ρόκα – μαρούλι – αγγούρι-άνιθος	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο & χόρτα	1 γιαούρτι & 2κ.σ.δημητριακά & κανέλα	Φρουτοσαλάτα (1 μήλο, πορτοκάλι, ρόδι, κανέλα, 1κ.γ. μέλι)

**\*Μαζί με κάθε μεσημεριανό να πίνετε πριν και μετά 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες**

