

	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
1^η ημέρα	1 γιαούρτι 2% 3 κ.σ. βρώμη/ λιναρόσπορος/ κρανμπερις	1 μπανάνα μικρή 2 ρυζογκοφρέτες + 2 φέτες γαλοπούλας	Μπιφτέκια μοσχαρίσια ψητά (1 μερίδα μέτρια) Λαχανικά βραστά κολοκυθάκια βρ./ καρότα βρ./ μπρόκολο βρ./ ελαιόλαδο	1 γιαούρτι 2% φράουλες 1 ακτινίδιο	Σαλάτα πράσινη με φράουλες/ ελαιόλαδο 1 μερίδα τυρί άπαχο 1 μερίδα μαύρο ψωμί
2^η ημέρα	Smoothie με γάλα άπαχο 1,5% / φράουλες	1 μικρό κουλούρι σουσαμένιο	Σαρδέλες ψητές (1 μερίδα μέτρια) Σαλάτα πράσινη/ ελαιόλαδο Παξιμαδάκια κριθίνα	1 μήλο 1 μπάρα δημητριακών	Ψητά μανιτάρια/ πιπεριές πολύχρωμες/ ντομάτα ψητή/ ελαιόλαδο/ μπαλσάμικο 1 μερίδα τυρί άπαχο
3^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 φ. ψωμί σικάλεως/ μαργαρίνη 1 φ. γαλοπούλα	1 ποτήρι φυσικός χυμός 2 κράκερς σικάλεως	Γαλοπούλα ψητή (φιλέτο στήθος, χωρίς πέτσα, 1 μερίδα) Σαλάτα λάχανο/ καρότο/ ελαιόλαδο 1 φ. ψωμί σικάλης ή πολύσπορο	1 φρούτο μεγάλο (1 μήλο) 8-10 αμύγδαλα	Ντάκος (παξιμάδι μέτριο σικάλης ή κριθίνο) Ντομάτα/ αγγούρι/ λίγη κάππαρη Τυρί άπαχο τύπου κότατζ/ ρίγανη/ ελαιόλαδο
4^η ημέρα	1 αβγό ποσέ/ 1 μερίδα τυρί άπαχο/ 1 φ. ψωμί πολύσπορη και 1 αχλάδι	1 μήλο 4-5 καρύδια	Φακές με ρύζι (1 μερίδα/ ελαιόλαδο) Σαλάτα καρότο τριμμένο (ελαιόλαδο)	1 γιαούρτι 2%/ δημητριακά 2 ακτινίδια	Τόνος Σαλάτα λάχανο/ καρότο/ ελαιόλαδο 1 φ. ψωμί σικάλεως
5^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 φ. ψωμί σικάλεως 1 κ.γλ. ταχίни	2 αχλάδια 2 ρυζογκοφρέτες 1 φ. τυρί άπαχο	Πέρκα φούρνου με ντομάτα (1 μερίδα) Χόρτα βραστά/ ραδίκια/ ζοχοί/ ελαιόλαδο Παξιμαδάκια κριθίνα	4 αποξηραμένα φρούτα 8-10 αμύγδαλα	Τοστ (γαλοπούλα/ τυρί/ ντομάτα/ πάστα ελιάς) Σαλάτα ή ψητά λαχανικά (ελαιόλαδο)
6^η ημέρα	½ ποτήρι γάλα αμυγδάλου/ κουάκερ/μούρα/ μπανάνα/ ηλιόσποροι	1 μικρό μπριός ολικής άλεσης με σολομό	Αρακάς (1 μερίδα, ελαιόλαδο) 2 μερίδες τυρί άπαχο	1 γιαούρτι 2% με λίγο μέλι/ μήλο	Ομελέτα με λαχανικά (2 αβγά, μανιτάρια, πιπεριές, κρεμμύδι, ελαιόλαδο) 1 μερίδα ψωμί
7^η ημέρα	1 φ. ψωμί σικάλεως 1 κ.γλ. μαρμελάδα/ 1 κ.γλ. μαργαρίνη 1 αχλάδι	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 μπανάνα μικρή (smoothie)	Μακαρόνια/ спаγγέτι ολικής άλεσης με μανιτάρια φρέσκα και ντομάτα (1 μερίδα) Καρότο/ αγγούρι στικς 2 μερίδες τυρί άπαχο	1 γιαούρτι 2% 4-5 καρύδια	Κοτόπουλο ψητό (1 μερίδα μέτρια) Σαλάτα πράσινη/ ελαιόλαδο