

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 κουλούρι θες/κης 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι με ταχίνι 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 2 μανταρίνια	1 πορτοκάλι 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι & 1 μήλο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα Τυρί 1 μερίδα 4 Ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός Σαλάτα Μπρόκολο 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας Σαλάτα λάχανο-καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές 1 ποτήρι κόκκινο κρασί	Φασόλια κόκκινα Τυρί 1 μερίδα 4 Ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο Μπρόκολο βραστό	1 μερίδα Μοσχάρι κοκκινιστό 1 μερίδα χόρτα Καστανό ρύζι 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα & 5 ανάλατα αμύγδαλα & 2κ.σ. βατόμουρα	2 cream crackers σίκαλης & 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα & 2κ.σ. βατόμουρα	3 καρύδια & 4 αποξ.βερίκοκα	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα & 2κ.σ. βατόμουρα	50γρ. σοκολάτα με γλυκαντικό χωρίς ζάχαρη
ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Αντιοξειδωτικό ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Σαλάτα ρόκα, 2κ.σ.αβοκάντο 1 μερίδα τυρί 1 ποτήρι κόκκινο κρασί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα light) 1 μερίδα χόρτα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα –καρότο-άνηθος 2κ.σ.αβοκάντο 1 ποτήρι κόκκινο κρασί	2 μέτριες πατάτες βραστές Βραστά καρότα & μπρόκολο 1 μερίδα τυρί	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα –σπανάκι 2κ.σ.αβοκάντο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μήλο, 1 πορτοκάλι, 2αποξ.δαμάσκηνα, 1 μπανάνα 5 ανάλατα αμύγδαλα,1κ.γ. μέλι, κανέλα)

