

	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
<b>1<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 ποτήρι γάλα 1,5% 3 κ.σ. βρώμη/ κανέλλα/ 1 κ.γλ. μέλι/ 1 κ.γλ. λιναρόσπορος	1 μπανάνα μικρή 2 ρυζοκοφρέτες + 2 φέτες γαλοπούλας	Μοσχάρι ψητό (1 μερίδα μέτρια) 1 πατάτα μέτρια βρ. Λαχανικά βραστά κολοκυθάκια βρ./ καρότα βρ./ μπρόκολο βρ./ ελαιόλαδο	1 γιαούρτι 2% 1 αχλάδι 1ακτινίδιο	Σαλάτα πράσινη με κινόα/ ελαιόλαδο 1 μερίδα τυρί άπαχο
<b>2<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 φ. ψωμί σικάλεως 1 κ.γλ. μέλι/ 1 κ.γλ. μαργαρίνη 1 ποτήρι χυμός φυσικός	1 γιαούρτι 2% 8-10 αμύγδαλα	Χταπόδι βραστό (1 μερίδα) με ρύζι καστανό (50 γρ. ωμό) Σαλάτα πράσινη/ ελαιόλαδο	1 μήλο 1 μπάρα δημητριακών	Σούπα λαχανικών (λαχανικά εποχής/ ελαιόλαδο) 1 μερίδα τυρί
<b>3<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 φ. ψωμί σικάλεως 1 φ. γαλοπούλα	1 ποτήρι φυσικός χυμός 2 κράκερς σικάλεως	Κοτόπουλο ψητό (φιλέτο στήθος, χωρίς πέτσα, 1 μερίδα) Σαλάτα λάχανο/ καρότο/ ελαιόλαδο 1 φ. ψωμί σίκαλης ή πολυσπορο	1 φρούτο μεγάλο (1 μήλο) 8-10 αμύγδαλα	Ντάκος (παξιμάδι μέτριο σίκαλης ή κρίθινο) Ντομάτα/ αγγούρι/ λίγη κάππαρη Τυρί άπαχο τύπου κότατζ/ ρίγανη/ ελαιόλαδο
<b>4<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 τوست (τυρί άπαχο/ γαλοπούλα) Πράσινο τσάι	1 μήλο 4-5 καρύδια	Μαυρομάτικα σαλάτα με τόνο (1 μερίδα/ ελαιόλαδο) 1 φ. ψωμί σικάλεως	1 γιαούρτι 2% 2 ακτινίδια	1 αβγό βρ. και 2 φ. γαλοπούλα Σαλάτα λάχανο/ καρότο/ ελαιόλαδο 1 φ. ψωμί σικάλεως
<b>5<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 φ. ψωμί σικάλεως 1 κ.γλ. ταχίνι	2 αχλάδια 2 ρυζοκοφρέτες 1 φ. τυρί άπαχο	Σολομός φρέσκος ψητός (1 φέτα) Χόρτα βραστά/ ραδίκια/ ζοχοί/ ελαιόλαδο Παξιμαδάκια κρίθινα	4 αποξηραμένα φρούτα 8-10 αμύγδαλα	Ψητά μανιτάρια/ πιπεριές πολύχρωμες/ ντομάτα ψητή/ ελαιόλαδο/ μπαλσάμικο 1 μερίδα τυρί άπαχο
<b>6<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 γιαούρτι 2% 4 κ.σ. κορν φλέικς ολικής άλεσης 1 αχλάδι	1 μπανάνα 4-5 καρύδια	Σπανακόρυζο (1 μερίδα, ελαιόλαδο) 2 μερίδες τυρί άπαχο 1 φ. ψωμί σικάλεως	1 γιαούρτι 2% 1 μήλο/ κανέλλα	Κοτόπουλο ψητό (1 μερίδα ή 2 καλαμάκια) Σαλάτα σπανάκι/ ρόκα/ ελαιόλαδο
<b>7<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 φ. ψωμί σικάλεως 1 κ.γλ. μαρμελάδα/ 1 κ.γλ. μαργαρίνη 2 μανταρίνια	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 μπανάνα μικρή (smoothie)	Ρύζι καστανό με μανιτάρια φρέσκα και πορτοσίι (1 μερίδα) Καρότο/ αγγούρι στικς 2 μερίδες τυρί άπαχο	1 γιαούρτι 2% 4-5 καρύδια	Βακαλάος ψητός (1 μερίδα μέτρια) Σαλάτα πράσινη/ ελαιόλαδο