

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 φρούτο επιλογής + 2 φρυγανιές σίκαλης με 1 φέτα κίτρινο τυρί ή 1 κ.γ. μέλι	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά ή γάλα με 1,5% λιπαρά + 2 κ.σ. δημητριακά ολ. αλέσεως	1 φρούτο επιλογής + 2 φρυγανιές σίκαλης με 1 φέτα κίτρινο τυρί ή 1 κ.γ. μέλι	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά ή γάλα με 1,5% λιπαρά + 2 κ.σ. δημητριακά ολ. αλέσεως	1 φρούτο επιλογής + 2 φρυγανιές σίκαλης με 1 φέτα κίτρινο τυρί ή 1 κ.γ. μέλι	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά ή γάλα με 1,5% λιπαρά + 2 κ.σ. δημητριακά ολ. αλέσεως	1 φρούτο επιλογής + 2 φρυγανιές σίκαλης με 1 φέτα κίτρινο τυρί ή 1 κ.γ. μέλι
<b>ΠΡΟΓΕΥΜΑ</b>	1 φρούτο επιλογής						
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο</b>	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως + 1 Μπολ σαλάτα βραστή από μπρόκολο ή πράσινη με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα λαδερό επιλογής + φέτα + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως + 1 Μπολ σαλάτα βραστή από μπρόκολο ή πράσινη με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα λαδερό επιλογής + φέτα + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	15 αμύγδαλα ανάλατα ή 1 φρούτο επιλογής						
<b>ΒΡΑΔΥ</b>	1 τοστ με μια φέτα κίτρινο τυρί + μια φέτα γαλοπούλα + 1 ποτήρι γάλα με 1,5% λιπαρά ή 1 φρούτο επιλογής	1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 1 τόνο σε νερό + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως	1 τοστ με μια φέτα κίτρινο τυρί + μια φέτα γαλοπούλα + 1 ποτήρι γάλα με 1,5% λιπαρά ή 1 φρούτο επιλογής	1 κριθαρένιο παξιμάδι + φέτα + 1 ντομάτα + 8-10 ελιές	1 τοστ με μια φέτα κίτρινο τυρί + μια φέτα γαλοπούλα + 1 ποτήρι γάλα με 1,5% λιπαρά ή 1 φρούτο επιλογής	1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 1 τόνο σε νερό + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως	1 κριθαρένιο παξιμάδι + φέτα + 1 ντομάτα + 8-10 ελιές