

	1 ^η Ημέρα	2 ^η Ημέρα	3 ^η Ημέρα	4 ^η Ημέρα	5 ^η Ημέρα	6 ^η Ημέρα	7 ^η Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% & κανέλα 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	2 φέτες ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% & κανέλα 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 ρυζογαοφρέτα 1κ.γ. ταχίни με μέλι 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι γάλα, Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 πορτοκάλι & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μήλο & 3 καρύδια & κανέλα	1 ποτήρι χυμός & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπανάνα & 1 ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο	1 μερίδα πατάτες φούρνου 1 μερίδα Τυρί Σαλάτα ρόκα-σπανάκι-αγγούρι-άνιθος 5-6 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό με πιπεριές Σαλάτα μαρούλι-άνιθος-ρόκα-καρότο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα – σπανάκι-αγγούρι	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας Σαλάτα μαρούλι – ρόκα - αγγούρι 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα Σαρδέλες ψητές Σαλάτα σπανάκι – ρόκα – ρόδι 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Ψαρονέφρι 1 μερίδα αναποφλοίωτο ρύζι, Σαλάτα μαρούλι-άνιθος-ρόκα-καρότο
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο	1 φλιτζάνι πράσινο τσάι						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙ ΝΟ	1 μπανάνα & 1 ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 πορτοκάλι & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μπανάνα	1 πορτοκάλι & 2 μανταρίνια	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 3 μανταρίνια	2 φρυγανιές σίκαλης & τυρί
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σολομός ψητός Σαλάτα μαρούλι – ρόκα - αγγούρι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα καστανό Ρύζι	1 μερίδα Χαπάοδι ψητό ή βραστό λαδόξιδο Σαλάτα ρόκα – σπανάκι - καρότο	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα ρόκα – σπανάκι-αγγούρι – άνιθος 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα μαρούλι-άνιθος-ρόκα-καρότο	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα) Σαλάτα ρόκα – σπανάκι-αγγούρι – άνιθος	1 γιαούρτι 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο & κανέλα