

	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό	Προ Ύπνου
1 ^η ημέρα	1 ποτήρι χυμός (2 πορτοκάλια + ½ τοστ (ψωμί ολ. Άλεσης/ γαλοπούλα/ τυρί άπαχο)	Γιαούρτι 2% + 1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα	Φασολάκια (1 μερίδα/ ελαιόλαδο) 2 μερίδες τυρί άπαχο Ψωμί ολικής άλεσης	Φρούτο Μπάρα δημητριακών	Κοτόπουλο ψητό (1 μερίδα) Σαλάτα εποχής ή ρόκα/ σπανάκι (ελαιόλαδο) Παξιμαδάκια κρίθινα	Φρούτο
2 ^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% με δημητριακά ολικής άλεσης + 1 κ.σ. λιναρόσπορος	Φρούτα Κράκερς ολικής άλεσης	Ζυμαρικό (π.χ. σπαγγέτι ολικής άλεσης, 1 μερίδα) με φρέσκια ντομάτα τριμμένη/ βασιλικό/ ελαιόλαδο 2 μερίδες τυρί άπαχο	Φρούτο Γιαούρτι 2%	Τόνος ή σολομός καπνιστός Σαλάτα ή καρότα τριμμένα (ελαιόλαδο)	1 φρούτο μικρό
3 ^η ημέρα	1 αβγό βρ. 1 μερίδα τυρί άπαχο Ψωμί πολύσπορο	Φρούτα 1 χούφτα ξηροί καρποί	Φακές με ρύζι/ καρότο (1 μερίδα) 1 μερίδα τυρί άπαχο Ψωμί πολύσπορο	1 φρούτο + 1 γιαούρτι 2%	Λαχανικά βραστά εποχής (μπρόκολο/ κουνουπίδι/ κολουθάκια, ελαιόλαδο) Τυρί άπαχο/ παξιμαδάκια κρίθινα	Φρούτο
4 ^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% + 2 φρυγανιές σικ. + 1 κ.γλ. μαργαρίνη + 1 κ.γλ μαρμελάδα	Φρούτα Κράκερς ολικής άλεσης	Μπιφτέκια κοτόπουλου ψητά (1 μερίδα) Σαλάτα εποχής ή ψητά λαχανικά (π.χ. μανιτάρια, μελιτζάνα (ελαιόλαδο)	Φρούτο 1 χούφτα ξηροί καρποί ανάλατοι	Ντάκος με παξιμάδι κρίθινο/ ντομάτα τριμμένη/ μαρούλι/ κάππαρη/ ρίγανη/ τυρί τύπου cottage/ ελαιόλαδο	1 φρούτο μικρό
5 ^η ημέρα	Γιαούρτι 2% με μούσλι + 1 κ.σ. σταφίδες/ αμύγδαλα	Φρούτα Κουλούρι πολύσπορο	Φιλέτο ψητό άπαχο (1 μερίδα) Ταμπουλέ σαλάτα (κουκς κους, 1 μερίδα, ντομάτα, μαιντανός, λαχανικά/ ελαιόλαδο)	Φρούτα 1 χούφτα Ξηροί καρποί ανάλατοι	Χταπόδι ψητό (1 μερίδα) Σαλάτα με βραστά λαχανικά/ πατάτα βρ./ ελαιόλαδο	1 φρούτο μικρό
6 ^η ημέρα	1 ποτήρι χυμός (2 πορτοκάλια) Ψωμί πολύσπορο/ μέλι με ταχίνι	Γιαούρτι 2% Φρούτο	1 ψάρι ψητό (ή σαρδέλες ψητές) + σαλάτα ή κολοκυθάκια βρ./ χόρτα (1 πιάτο/ ελαιόλαδο) Ψωμί πολύσπορο	Φρούτο Ρυζογκοφρέτες	Αραβική πίτα ή τортίγιας ολικής άλεσης με λαχανικά (μανιτάρια/ πιπεριά/ ντομάτα) 2 μερίδες τυρί Σαλάτα (ελαιόλαδο)	Φρούτο
7 ^η ημέρα	1 ποτήρι γάλα 1,5% με δημητριακά ολικής άλεσης + 1 κ.σ. λιναρόσπορος	Φρούτα Κράκερς ολικής άλεσης	Κοτόπουλο κατσαρόλας (1 μερίδα) Ρύζι καστανό (1 μερίδα) Πράσινη σαλάτα (ελαιόλαδο)	Φρούτο 1 χούφτα ξηροί καρποί ανάλατοι	Γιαούρτι 2% με κορν φλέικς ολικής άλεσης/ μέλι/ 1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα/ φρούτα	1 φρούτο μικρό