

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	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 & κανέλα 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 χυμό 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 ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφέ
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο & 2κομ. αποξηραμένη παπάγια	1 φλ. χυμό παπάγια & 3 καρύδια	1 μπανάνα	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο & 2κομ. αποξηραμένη παπάγια	1 πορτοκάλι	2 ακτινίδια	15 ανάλατα αμύγδαλα
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Φασόλια μαυρομάτικα Τυρί 1 μερίδα	1 μερίδα σολομός ψητός Βραστά σπαράγγια με λεμόνι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι Τυρί 1 μερίδα	1 μερίδα Μπιφτέκια από κιμά σόγιας Βραστά σπαράγγια με λεμόνι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας &μανιτάρια & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα –καρότο-άνηθος – 2 φέτες αβοκάντο	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	2 Αυγά βραστά Κολοκυθάκια βραστά & βλήτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
<b>ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 γιαούρτι με κανέλα & 10 ρόγες σταφύλι	2 cream crackers σίκαλης & τυρί	1 φλ. χυμό παπάγια & 10 ανάλατα μύγδαλα	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα 1 μήλο	3 καρύδια & 4 αποξ.βερίκοκα	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα 1 μήλο	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα 1 μήλο
<b>ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	Αντιοξειδωτικό ρόφημα κρόκου κοζάνης						
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Βραστά σπαράγγια με λεμόνι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί, γαλοπούλα light) Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	Τόνος σε λάδι στραγγιστός Σαλάτα ρόκα –καρότο-άνηθος – 2 φέτες αβοκάντο	1 αυγό βραστό Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι 1 μερίδα τυρί	Στήθος κοτόπουλο ψητό Βραστά σπαράγγια με λεμόνι	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, 4 ελιές, τυρί παξιμάδι)