

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα & 4κ.σ. δημητριακών ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τοστ με ψωμί πολύσπορο (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο), Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες, 1 αυγό βραστό, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 ποτήρι χυμό & 10 ανάλατα αμύγδαλα	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	6 καρύδια & 1 ποτήρι χυμό	1 μήλο & πορτοκάλι με κανέλα	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη με κακάο	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα κουνουπίδι γιαχνί & 1 μερίδα τυρί & 4 -6 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας με μπρόκολο βραστό & 2κ.σ.πουρέ πατάτας & 4-6 ελιές	1 μερίδα Ψάρι βραστό & Καρότα βραστά & Βραστό σέλινο & 1 μέτρια πατάτα βραστή	1 μερίδα γίγαντες, τυρί & 3-4 ελιές	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι & Σαλάτα μαρούλι ρόκα & 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό, 3-4 ελιές & σαλάτα κουνουπίδι-καρότα βραστά & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Μοσχάρι κοκκινιστό, 1 μερίδα καστανό ρύζι, 3-4 ελιές & σαλάτα σπανάκι-ρόκα
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 γιαούρτι με κανέλα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο	1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 χούφτα σταφίδες & 1 γιαούρτι με κανέλα	50γρ. σοκολάτα υγείας & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα & 1κ.γ. λιναρόσπορο
ΒΡΑΔΥ	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος	1 αυγό βραστό & σαλάτα μαρούλι-καρότο & τυρί	1 τοστ με ψωμί πολύσπορο τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, καρότο, μαϊντανό & 1 ποτήρι γάλα	Σολομός καπνιστός & σαλάτα ρόκα – μαρούλι – αγγούρι-άνιθος	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο & χόρτα	1 γιαούρτι & 2κ.σ.δημητριακά & κανέλα	Φρουτοσαλάτα (1 μήλο, πορτοκάλι, ρόδι, κανέλα, 1κ.γ. μέλι)

***Μαζί με κάθε μεσημεριανό να πίνετε πριν και μετά 1 ποτήρι πράσινο τσάι**