

The Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % + 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως +1κ.γ. κότζι μπερι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες, 1 μερίδα τυρί, 1 ποτήρι χυμό, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % + 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως +1κ.γ. κότζι μπερι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο + 1 κ.γλ. μέλι + μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % + 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως +1κ.γ. κότζι μπερι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 φράουλες	1 γιαούρτι με κανέλα, 10 κεράσια	2 φέτες ανανά	1 φέτα ανανά, 3 βερίκοκα	5 καρύδια, 4 δαμάσκηνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο, 1 μερίδα γραβιέρα, 4 ελιές	1 μερίδα φασολάκια, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό, χόρτα βραστά, 6 ελιές	1 μερίδα μπριάμ, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές, σαλάτα χόρτα, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα, 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα	1 γιαούρτι με κανέλα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκοφρέτες, 1 φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανό, 1 φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης	τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 τοστ με πολύσπορο ψωμί, 1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 αυγό βραστό, σαλάτα αγγούρι-ρόκα-άνιθος, 4 ελιές	φρουτοσαλάτα με 1 φέτα ανανά, 1 φέτα καρπούζι, 5 κεράσια, γιαούρτι, κανέλα, 1κ.γ. μέλι