



ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	1 ^η Ημέρα	2 ^η Ημέρα	3 ^η Ημέρα	4 ^η Ημέρα	5 ^η Ημέρα	6 ^η Ημέρα	7 ^η Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα 1 ποτήρι 1,5% με δημητριακά ολικής άλεσης, Πράσινο Τσάι	1 Γιαούρτι 2% λιπαρά 1 κουτ. σουπ. Καρύδια, Καφές ή Πράσινο Τσάι	1 Τοστ σικάλεως με τυρί & γαλοπούλα, Φυσικός χυμός φρούτων, Πράσινο Τσάι	Γάλα 1 ποτήρι 1,5% με δημητριακά ολικής άλεσης, Πράσινο Τσάι	1 Αυγό βραστό, 1 κομ.Τυρί γραβιέρα Κρήτης, 1 φέτα μαύρο ψωμί, Φυσικός χυμός Πράσινο Τσάι	2 φ. μαύρο Ψωμί -Μαργαρίνη, Μέλι, Φυσικός χυμός φρούτων, Πράσινο Τσάι	1 Γιαούρτι 2%, 1 Μπανάνα, Δημητριακά ολικής άλεσης Πράσινο Τσάι
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Γεμιστά λαδερά 1 μερίδα, Τυρί φέτα 1 μερίδα	Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα Σαλάτα αγγουροντομάτα με λίγο ελαιόλαδο, Ψωμί σικάλεως 1 φέτα	Φασολάκια λαδερά, Τυρί γραβιέρα Κρήτης Ψωμί μαύρο 1 φέτα	Συκώτι / Μπιφτέκια με λαχανικά βραστά (Κολοκύθια - καρότα), Σαλάτα εποχής με λίγο ελαιόλαδο	Μελιτζάνες 1 μερίδα, Τυρί φέτα 1 μερίδα, Ελιές 5-6 μέτριες, Ψωμί μαύρο 1 φέτα	Ψάρι ψητό με πιπεριές & ντομάτα, Χόρτα βλήτα με λίγο ελαιόλαδο	Μπριζόλα ψητή με λαχανικά ψητά 1 μερίδα, Σαλάτα αγγουροντομάτα με λίγο ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	Πεπόνι 1 φέτα Καφές	1 Ροδάκινο Καφές	1 κουτ. σούπας καρύδια Καφές	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά Καφές	4 Σύκα Καφές	1 Παγωτό 0% λιπαρά ή Σορμπέ Καφές	Ζελέ φρούτων light Καφές
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 Ομελέτα (2 αυγά - λαχανικά -λίγο λάδι) Σαλάτα εποχής με λίγο ελαιόλαδο	Χωριάτικη σαλάτα με λίγο λάδι & 1 φέτα σικάλεως ψωμί	Ψητά λαχανικά (ντομάτα, πιπεριά, μελιτζάνα) με σολομό &λίγο ελαιόλαδο	1 Γιαούρτι 2% με Ρύζι μαύρο	2 Σουβλάκια καλαμάκι κοτόπουλο Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Πατατοσαλάτα με λίγο ελαιόλαδο Τυρί φέτα	Φρουτοσαλάτα (Κεράσια, Βερίκοκα, πεπόνι), Καρύδια 1 κουτ. σουπ.
ΣΥΝΟΛΟ ΜΟΝΑΔ.Οrac	7.419 Orac	8.130 Orac	9.464 Orac	7.876 Orac	8.664 Orac	8.876 Orac	9.102 Orac

Μέσος Όρος Ημερήσιας Αντιοξειδωτικής Πρόσληψης: 8.504 Orac