

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (2%) με 1 φρούτο ή 1 κ.σ. μέλι	1 φλιτζάνι γάλα χαμηλό σε λιπαρά (2%) και 4 κ.σ. δημητριακά	Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (2%) με 4 κ.σ. δημητριακά	1 φλιτζάνι γάλα χαμηλό σε λιπαρά (2%) και 4 κ.σ. δημητριακά	Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (2%) με 1 φρούτο ή 1 κ.σ. μέλι	1 φλιτζάνι γάλα χαμηλό σε λιπαρά (2%) και 4 κ.σ. δημητριακά	Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (2%) με 4 κ.σ. δημητριακά
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα χταπόδι Φρέσκια ωμή σαλάτα της επιλογής σου με 1 κ.σ. λάδι 1 φέτα ψωμί	Φιλέτο ψαριού σχάρας Σαλάτα βραστή με 1 κ.σ. λάδι 1 φέτα ψωμί	Ψαρονέφρι Φρέσκια ωμή σαλάτα με 1 κ.σ. λάδι 1 φέτα ψωμί	1 ½ φλιτζάνι Αρακάς Τυρί χαμηλό σε λιπαρά (3 κομμάτια σε μέγεθος σπирτόκουτου) Σαλάτα βραστή χωρίς λάδι	Ομελέτα λαχανικών (2 αυγά) χωρίς λάδι Σαλάτα ωμή ή βραστή με 1 κ.σ. λάδι 1 φέτα ψωμί	2 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 πίτα χωρίς λάδι	1 ½ φλιτζάνι ζυμαρικά με 3 κ.σ. τυρί τριμμένο Φρέσκια ωμή σαλάτα χωρίς λάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ωμή ή βραστή 1 φέτα ψωμί	1 τوست τυρί, γαλοπούλα χωρίς βούτυρο 1 φρούτο	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ωμή ή βραστή 1 φέτα ψωμί	1 τوست τυρί, γαλοπούλα χωρίς βούτυρο 1 φρούτο	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ωμή ή βραστή 1 φέτα ψωμί	Μικρή κρέπα με τυρί χαμηλό σε λιπαρά και λαχανικά	1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και 3 φρούτα



Sheet1