

| | ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ | ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ | 3ΗΜΕΡΟ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ | | | ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ | ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ |
|--------------|---|--|--|--|---|---|--|
| ΠΡΩΙΝΟ | 1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι | 1 ποτήρι γάλα 1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι Καφές ή Τσάι | 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 1 μπάρα δημητριακών Καφές ή Τσάι | 1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίни με μέλι ή κακάο Καφές ή Τσάι | 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά 1 φέτα ψωμί σίκαλης 1 φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών Καφές ή Τσάι | 1 ποτήρι χυμό 1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη Καφές ή Τσάι | 1κομ.βασιλόπιτα Καφές ή Τσάι |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 1 πορτοκάλι | 1 μήλο | 1 μήλο & 1 αχλάδι | 4 μανταρίνια | 2 ακτινίδια | 5 αποξ. Βερίκοκα,3 καρύδια | 1 ποτήρι χυμός |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | Τόνος σε νερό 1 σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης | 1 μερίδα γαλοπούλα χωρίς πέτσα, 2κ.σ. γέμιση, 1κομ.τυρόπιτα Σαλάτα εποχής, | 1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί 4 ελιές | Ομελέτα με: 2 αυγά, 1 μερίδα τυρί , σαλάτα μαρούλι 1 φέτα ψωμί 4 ελιές | 1 μερίδα βραστό κοτόπουλο Σαλάτα ρόκα, 1 φέτα ψωμί 4 ελιές | Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι – μαρούλι - ρόκα | 1 μερίδα μπριζόλα ή κρέας ψητό Σαλάτα εποχής 1κομ.σπανακόπιτα ή τυρόπιτα |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1φλ.τσάι 1 μικρό κουραμπιέ | ½ ποτ χυμός & 1 μικρό μελομακάρονο | 10 ανάλατα αμύγδαλα | 3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια | 1 Μήλο | 1 μήλο & κανέλα & 1 γιαούρτι 1-2% | 1 αχλάδι |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | 1 μερίδα χοιρινό κρέας άπαχο 1 μερίδα πατάτες φούρνου, σαλάτα εποχής | Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 1 αχλάδι,1 ακτινίδιο) | 1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1κ.σ.σταφίδες | 1 τοστ (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί χαμηλών λιπαρών) 1 ποτήρι γάλα | 1 Γιαούρτι 2% 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως | 1 μερίδα κρέας ψητό ή ρολό κοτόπουλο 2κ.σ.σουφλέ ζυμαρικών ή πατάτες φούρνου Σαλάτα επιλογής | 1 γιαούρτι & 1 μπανάνα |