

Sheet1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ 8.30-9.30	1 φρυγανιά σικάλεως 1 κ.σ. cottage 2 φέτες γαλοπούλας 1 ακτινίδιο	3 ασπράδια 30 γρ τυρί άπαχο	1 φρυγανιά σικάλεως 1 κ.σ. cottage 2 φέτες γαλοπούλας 1 ακτινίδιο	3 ασπράδια 30 γρ τυρί άπαχο	1 φρυγανιά σικάλεως 1 κ.σ. cottage 2 φέτες γαλοπούλας 1 ακτινίδιο	3 ασπράδια 30 γρ τυρί άπαχο	1 φρυγανιά σικάλεως 1 κ.σ. Cottage 2 φέτες γαλοπούλας 1 ακτινίδιο
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ 11.30-12.30	1 φρυγανιά σικάλεως 1 φέτα γαλοπούλα 1 φέτα τυρί άπαχο	2 κρακεράκια σικάλεως	1 φρυγανιά σικάλεως 1 φέτα γαλοπούλα 1 φέτα τυρί άπαχο	2 κρακεράκια σικάλεως	2 φρούτα	2 κρακεράκια σικάλεως	2 φρούτα
ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ 15.00-16.00	Ομελέτα (3 ασπράδια 1 κρόκο) Λαχανικά 3 κ.σ. Cottage 1 φρυγανιές	160 γρ ψαρονέφρι ½ φλ πουρέ ή 1 μεσαία πατάτα ψητή, μαρούλι- αγγούρι	1 φλιτζάνι ρύζι Γαρίδες Σαλάτα ρόκα – σπανάκι	180 γρ κοτόπουλο μπρόκολο	1 φλιτζάνι σπανακόρυζο 30 γρ τυρί άπαχο Σαλάτα πράσινη	120 γρ ψάρι ψητό 1 μεγάλο μπώλ Σαλάτα Κολοκυθάκια	1 φλιτζάνι φακές 30 γρ τυρί άπαχο Σαλάτα πράσινη
ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ 19:00-21:00	1 γιαούρτι 2% 1 κ.σ. καρύδια ή ½ φλ δημητριακά 1 κ.γ. μέλι	Βραστά χόρτα 3 φρυγανιές 2 κ.σ. Cottage 1 φρούτο	Σαλάτα πράσινη 100 γρ κοτόπουλο 2 φρυγανιές	Σαλάτα ανάμικτη 120 γρ τόνο 2 φρυγανιές	Πλευρώτους Σαλάτα ρόκα- σπανάκι 2 αυγά βραστά	Σαλάτα πράσινη 100 γρ σολομό καπνιστό 2 φρυγανιές	4 ασπράδια Λαχανικά 2 κ.σ. cottage
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ 23.00-24.00	2 δαμάσκηνα σοκολάτας	40 γρ σοκολάτα υγείας	1 παστέλι 30 γρ	1 φρυγανιά σικάλεως 1 κ.γ. μέλι	2 δαμάσκηνα σοκολάτας	1 παστέλι 30 γρ	40 γρ σοκολάτα υγείας

*Όλη μέρα 2 -3 κ.σ. ελαιόλαδο *φλ = 240 ml



Sheet1

DATE

Page 2