

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι χυμό Καφές ή τσάι	1 κουλούρι θεο/κης φρούτων 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 φ. Ψωμί σικάλεως 1κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ή τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. βερίκοκα	1 ποτήρι χυμό 2 κράκερ σικάλεως	10 κεράσια	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σικάλεως	1 Μπανάνα	1 νεκταρίνι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Αρακά με καρότα Τυρί 1 μερίδα 2 Φρυγανιές με Ω3 λιπαρά 4 Ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός Σαλάτα βραστά κολοκυθάκια 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα φασολάκια Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 Ελιές	1 μερίδα Συκώτι / κρέας φιλέτο ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα μακαρόνια ολικής άλεσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής	Ψάρι αλά σπετσιώτα με ψητά λαχανικά 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φέτα πεπόνι & 5 φράουλες	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι & καρύδια	2 φέτες ανανά	50γρ. σοκολάτα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 φράουλες	1 Ροδάκινο	Ζελέ φρούτων χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι) 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 μερίδα χόρτα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα – καρότο – αγγούρι	Χωριάτικη Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 4 ελιές) 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα – αγγούρι – καρότο-μαρούλι 1 μερίδα τυρί παρμεζάνα	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα ανανά, 10 φράουλες, 1 νεκταρίνι, 1κ.σ.καρύδι, 1κ.γ. μέλι, κανέλα)
ΜΟΝΑΔΕΣ ORAC	8080	7950	8020	8350	8450	8120	8390
M.O. ORAC	8194						