

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 θεσ/κης 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	1 πορτοκάλι	20 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα πτι μπερ ολικής αλέσως	1 Μπανάνα	1 μήλο & 1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα – καρότο – σπανάκι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 μερίδα χόρτα	Σαλάτα σεφ (λαχανικά, αυγό βραστό, Τυρί χαμηλό σε λιπαρά) 4 Ελιές	1 πίτα αραβική (1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, μαρούλι, καρότο)	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα – σπανάκι– καρότο-μαρούλι	1 κομ.σπανακόπιτα 1 ποτήρι γάλα	
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 ακτινίδια	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι & 5 καρύδια	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	50γρ. σοκολάτα χωρίς ζάχαρη	10 ανάλατα αμύγδαλα & 3αποξ.βερίκοκα	1 μπάρα δημητριακών	50γρ. παστέλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Αρακά με καρότα Τυρί 1 μερίδα 2 Φρυγανιές με Ω3 λιπαρά 4 Ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 Ελιές	Ριζότο με μανιτάρια & Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα Συκώτι ψητό 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα κουνουπίδι 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα καστανό ρύζι

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 1 ρυζογκοφρέτα με μέλι & 1κ.γ. ταχίни Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι Χυμός φρούτων Καφές ή τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. βερίκοκα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	2 πολυδημητριακά μπισκότα & 1 ποτήρι χυμό	1 Γιαούρτι 2% & 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 cream κράκερ σίκαλης & τυρί κίτρινο με χαμηλά λιπαρά	20 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	2 ακτινίδια	1 μπανάνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 πίτα αραβική με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο, τριμμένο καρότο & μαϊντανό	1 γιαούρτι 2 φρούτα	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα – καρότο – σπανάκι	Πατατοσαλάτα (2 μέτριες πατάτες βραστές, σαλάτα μαρούλι, λάχανο, καρότο)	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 αχλάδι	15 ανάλατα αμύγδαλα	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 γιαούρτι & 1 μήλο & κανέλα	1 Γιαούρτι 2% 1 μήλο & κανέλα	3 αποξ. Δαμάσκηνα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	20 ανάλατα φουντούκια
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ρεβίθια 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό 2 μέτριες πατάτες βραστές Βραστά καρότα	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 μερίδα παντζάρια 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα ψάρι βραστό Βραστά καρότα & σέλινο & κρεμμύδι 1 φέτα ψωμί σίκαλης	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα επιλογής 1 πίτα αλάδωτη	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό Σαλάτα λάχανο καρότο 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές