

## Sheet1

## ΗΜΕΡΑ 1η

ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΒΡΑΔΙΝΟ	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ
½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ALL- BRAN 30 γρ.	1 τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, 40 γρ	1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΟΣΠΡΙΑ, 180γρ 1 κ.σ Ελαιόλαδο	2 φρυγανιές	Σαλάτα Αγγούρι – Κρεμμύδι – Παντζάρια – Ανάμεικτα Λαχανικά	1 Αχλάδι φρέσκο
1 ποτήρι γάλα σόγιας 1 μικρό πορτοκάλι 1 μεγάλο ακτινίδιο		Σαλάτα ντομάτα – Μαρούλι – Λάχανο ½ φλιτζάνι ντομάτα, 90 γρ ½ φλιτζάνι λάχανο, 70 γρ 1 φλιτζάνι μαρούλι, 60 γρ Με 1 κ.γ ελαιόλαδο 1 μικρό μήλο	1 ½ κ.σ μαρμελάδα 100% φρούτα	½ φλιτζάνι κρεμμύδι, 50 γρ ½ φλιτζάνι παντζάρια, 85 γρ ½ φλιτζάνι ανάμεικτα λαχανικά, 50γρ 1 μεγάλο ακτινίδιο	1 ποτήρι γάλα σόγιας 6 φυστίκια

## ΗΜΕΡΑ 2η

ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΒΡΑΔΙΝΟ	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ
1 φλιτζάνι δημητριακά All-Bran, 30 γρ	1 τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, 40 γρ	<b>1 φλιτζάνι όσπρια με 1 κ.σ ελαιόλαδο</b> <b>Σαλάτα πιπεριά – καρότο – ραπανάκι</b> ½ φλιτζάνι κόκκινη πιπεριά, 70γρ	<b>1 φλιτζάνι χυμό λαχανικών</b> <b>6 φυστίκια</b>	<b>1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης</b> <b>1 φλιτζάνι ντομάτα, 90 γρ</b> <b>1 φλιτζάνι αγγούρι, 90 γρ</b>	1 ποτήρι γάλα σόγιας 1 μέτριο μανταρίνι 1 μεγάλο ακτινίδιο
1 ποτήρι γάλα σόγιας 1 μικρό μήλο 1 μεγάλο ακτινίδιο		½ φλιτζάνι καρότα ωμά, 60 γρ. ½ φλιτζάνι ραπανάκια, 55 γρ <b>1 φλιτζάνι σορμπέ φρούτων, 100 γρ</b>		με μια κ.γ ελαιόλαδο	

Sheet1

ΗΜΕΡΑ 3η

ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΒΡΑΔΙΝΟ	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ
½ φλιτζάνι δημητριακά All-Bran 30γρ	1 τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, 40 γρ	<b>1 φλιτζάνι όσπρια με 1 κ.σ ελαιόλαδο</b>	2 φρυγανιές	<b>1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης</b>	1 ποτήρι γάλα σόγιας
2 φλιτζάνια γάλα σόγιας		<b>Σαλάτα πιπεριά – καρότο – ραπανάκι</b>	1 ½ κ.σ μαρμελάδα 100% φρούτα	<b>1 φλιτζάνι ντομάτα, 90 γρ</b>	1 μέτριο μανταρίνι
1 πορτοκάλι μικρό		½ φλιτζάνι κόκκινη πιπεριά, 70γρ		<b>1 φλιτζάνι αγγούρι, 90 γρ</b>	1 μεγάλο ακτινίδιο
1 μεγάλο ακτινίδιο		½ φλιτζάνι καρότα ωμά, 60 γρ. ½ φλιτζάνι ραπανάκια, 55 γρ <b>1 φλιτζάνι σορμπέ φρούτων, 100 γρ</b>		με μια κ.γ ελαιόλαδο	