



ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	1 ^η Ημέρα	2 ^η Ημέρα	3 ^η Ημέρα	4 ^η Ημέρα	5 ^η Ημέρα	6 ^η Ημέρα	7 ^η Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	1 Τοστ σικάλεως με τυρί & γαλοπούλα, Φυσιικός χυμός φρούτων, Πράσινο Τσάι	2 φ. μαύρο Ψωμί -Μαργαρίνη, Μαρμελάδα φράουλα Φυσιικός χυμός, Πράσινο Τσάι	1 Γιαούρτι 2% λιπαρά 1 κουτ. σουπ. Καρύδια, Καφές ή Πράσινο Τσάι	Γάλα 1 ποτήρι 1,5% με δημητριακά ολικής άλεσης, Πράσινο Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης, 1 κομ.Τυρί γραβιέρα Κρήτης, Φυσιικός χυμός,Πράσινο Τσάι	1 Γιαούρτι 2%, 1 Μπανάνα, Δημητριακά ολικής άλεσης Πράσινο Τσάι	1 Αυγό «μάτι», Τυρί φέτα 1 μερίδα, Ψωμί σικάλεως 1 φέτα, φυσικός Χυμός 1 ποτήρι, Καφές
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Λαχανοντομάδες 1 μερίδα, Τυρί φέτα 1 μερίδα Ψωμί σικάλεως 1 φέτα	Μπιφτέκια ψητά 1 μερίδα, Σαλάτα λάχανο-μαρούλι - καρότο με λίγο ελαιόλαδο, Τυρί φέτα 1 μερίδα	Ζυμαρικά ολικής άλεσης με κόκκινη σάλτσα, Τυρί γραβιέρα Κρήτης Ελιές 6-7	Ψάρι ψητό με λαχανικά βραστά (καρότα, σέλινο), Κουνουπίδι γιαχνί με λίγο ελαιόλαδο, Ψωμί σικάλεως 1 φέτα	Σπανακόρυζο με ρύζι καστανό 1 μερίδα, Τυρί φέτα 1 μερίδα, Ελιές 6-7 μέτριες	Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα,, Χόρτα ραδίκια με λίγο ελαιόλαδο, Τυρί φέτα 1 μερίδα	Χοιρινό με σέλινο, Σαλάτα λάχανο-μαρούλι - καρότο με λίγο ελαιόλαδο, Τυρί φέτα 1 μερίδα
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο Πράσινο Τσάι	1 Ρυζογκοφρέτα Ελληνικός Καφές	½ σοκολάτα μαύρη (50γρ) Ελληνικός Καφές	1 κουτ. σούπας αμύγδαλα Πράσινο τσάι	2 Μπισκότα πολυδημητριακά Πράσινο τσάι	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα Ελληνικός Καφές	½ μαύρη σοκολάτα (50γρ.), Ελληνικός Καφές
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τονοσαλάτα με λίγο ελαιόλαδο, Ψωμί μαύρο 1 φέτα	1 Γιαούρτι 2% με Ρύζι αναποφλοιωτο ή πλιγούρι	Σαλάτα μαρούλι- καρότο με βραστό κοτόπουλο, Ψωμί σικάλεως 1 φέτα	Αγκινάρες αλά «πολίτα», Τυρί φέτα 1 μερίδα	Σαλάτα του Σεφ: μαρούλι, αυγό βραστό, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, λίγη σως	1 Τοστ με ψωμί σικάλεως, τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο, Σαλάτα λάχανο - καρότο & λάδι	Φρουτοσαλάτα (μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι), Καρύδια 1 κουτ. σουπ. & μέλι κουτ. γλ.
ΣΥΝΟΛΟ ΜΟΝΑΔ. Orac	7.601 Orac	8.250 Orac	9.150 Orac	9.380 Orac	8.250 Orac	8.980 Orac	9.250 Orac

Μέσος Όρος Ημερήσιας Αντιοξειδωτικής Πρόσληψης: 8.694 Orac