

| ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ    | ΔΕΥΤΕΡΑ  | ΤΡΙΤΗ   | ΤΕΤΑΡΤΗ  | ΠΕΜΠΤΗ  | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  | ΣΑΒΒΑΤΟ   | ΚΥΡΙΑΚΗ   |
|---------------------|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>ΠΡΩΙΝΟ</b>       | 1 φέτα ψωμί σίκαλης<br>1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη<br>1 ποτήρι γάλα<br>1.5% λιπαρά<br>Καφές ή τσάι | 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως<br>1 ποτήρι γάλα<br>1.5% λιπαρά<br>Καφές ή τσάι            | 1 ρυζογκόφρετα<br>1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη<br>1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά<br>Καφές ή τσάι | 1 μπάρα δημητριακών<br>1 ποτήρι χυμό<br>Καφές ή τσάι                                    | 1 κουλούρι θεσ/κης<br>1 ποτήρι γάλα<br>1.5% λιπαρά<br>Καφές ή τσάι                                       | 1 φέτα ψωμί σίκαλης<br>1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη<br>1 ποτήρι γάλα<br>1.5% λιπαρά<br>Καφές ή τσάι | 1 φ. Ψωμί σικάλεως<br>1κ.γ. ταχίни με μέλι<br>1 ποτήρι γάλα<br>Καφές ή τσάι |
| <b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>    | 10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. βερίκοκα   | 1 ποτήρι χυμό<br>2 κράκερ σικάλεως  | 1 πορτοκάλι  | 20 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα  | 1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα με πολυδημητριακά   | 1 Μπανάνα   | 1 μήλο & 1 ακτινίδιο  |
| <b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>  | Αρακά με καρότα<br>Τυρί 1 μερίδα<br>2 Φρυγανιές με Ω3 λιπαρά<br>4 Ελιές  | 1 μερίδα σαρδέλες ψητές<br>Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι<br>1 φέτα ψωμί σίκαλης<br>4 Ελιές | 1 μερίδα ρεβίθια<br>Τυρί 1 μερίδα<br>1 φέτα ψωμί σίκαλης<br>4 Ελιές  | 1 μερίδα Συκώτι ψητό<br>1 μερίδα χόρτα<br>1 φέτα ψωμί σίκαλης                           | 1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2κ.σ.τυρί τριμμένο<br>Σαλάτα επιλογής | Ψάρι αλά σπετσιώτα με ψητά λαχανικά<br>1 φέτα ψωμί σίκαλης  | 1 μερίδα Μπιφτέκια<br>1 μερίδα χόρτα<br>1 μερίδα καστανό ρύζι               |
| <b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b> | 2 ακτινίδια  | 1 γιαούρτι<br>1κ.γ. μέλι & 5 καρύδια  | 1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο   | 50γρ. σοκολάτα χωρίς ζάχαρη   | 10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 φράουλες   | 1 μπάρα δημητριακών   | 50γρ. παστέλι   |
| <b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>      | 1 μερίδα ψητά μανιτάρια<br>Σαλάτα ρόκα-σπανάκι<br>1 μερίδα τυρί παρμεζάνα  | 1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο)<br>1 μερίδα χόρτα    | Τόνος σε λάδι ή νερό<br>Σαλάτα ρόκα – καρότο – σπανάκι   | Χωριάτικη Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, τυρί φέτα, 4 ελιές)<br>1 φέτα ψωμί σίκαλης | 1 Αυγό βραστό<br>Σαλάτα ρόκα – σπανάκι– καρότο-μαρούλι<br>1 μερίδα τυρί παρμεζάνα                        | 2 μέτριες πατάτες βραστές<br>1 μερίδα κουνουπίδι<br>1 μερίδα τυρί παρμεζάνα   | 1 Γιαούρτι 2%<br>3 καρύδια<br>2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως                |