

Sheet1

	ΠΡΩΙΝΟ	Snack	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Snack	ΒΡΑΔΙΝΟ
ΗΜΕΡΑ 1η	½ φρέσκο grapefruit 1 φέτα του τοστ ολικής άλεσης με τυρί κρέμα με χαμηλά λιπαρά Decaffeine καφε ή τσάι	100g γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	Χωριάτικη Σαλάτα με πίτα ολικής άλεσης	1 μήλο	Κοτόπουλο τηγανιτό και λαχανικά Σαλάτα με ανάμεικτά λαχανικά Φράουλα με σαντιγί με χαμηλά λιπαρά
ΗΜΕΡΑ 2η	50g δημητριακά ολικής με 150 ml γάλα με χαμηλά λιπαρά Decaffeine τσάι ή καφέ	1 βραστό αυγό	Πίτσα μεμανιτάρια	1 κομμάτι μοτσαρέλα	Ψητό σολομό με ψητά λαχανικά Φρουτοσαλάτα
ΗΜΕΡΑ 3η	1 φέτα του τοστ ολικής άλεσης με ψητό μπέικον καιμανιτάρια Decaffeine τσάι ή καφέ	1 μικρό τσαμπί σταφύλια	Σαλάτα τόνο με πίτα ολικής άλεσης	1 αχλάδι	Μπριζόλα ψητή, με ψητό κρεμμύδι, ντομάτες καιμανιτάρια Φράουλες βουτηγμένες σε σοκολάτα
ΗΜΕΡΑ 4η	Ομελέτα με μπέικον και 1 φέτα του τοστ ολικής άλεσης Decaffeine τσάι ή καφέ	100g μούρα	Ανοιχτό σάντουιτς λαχανικών 1 άπαχο γιαούρτι	1 κομμάτι μοτσαρέλα	Ρολό κιμά με σπαράγγια στον ατμό καιμανιτάρια Φρέσκο αχλάδι με τυρί ricotta
ΗΜΕΡΑ 5η	1 αυγό ποσέ με Muffin ολικής άλεσης Decaffeine τσάι ή καφέ	1 μήλο με 100g cottage cheese	Σαλάτα με γαλοπούλα με μια πίτα ολικής πίτα	30 φυστίκια αιγίνης	Ψητό κοτόπουλο με σαλάτα ανάμεικτα λαχανικά Φρέσκες φράουλες με σαντιγί με χαμηλά λιπαρά
ΗΜΕΡΑ 6η	Ομελέτα με μπέικον 150ml τοματοχυμό	1 πορτοκάλι	100g cottage cheese με πεπόνι και 4 μπισκότα ολικής άλεσης	Σέλερι με 1 κομμάτι τυρί με χαμηλά λιπαρά	Γλώσσα ψητή με χωριάτικη σαλάτα Φρουτοσαλάτα
ΗΜΕΡΑ 7η	1 φέτα του τοστ ολικής άλεσης με ψητές ντομάτες καιμανιτάρια 100g μούρα Decaffeine τσάι ή καφέ	100g γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	Σαλάτα με διάφορα λαχανικά με μια πίτα ολικής άλεσης	Αγγούρι με τυρί με χαμηλά λιπαρά	Σολομός με λαχανικό στον ατμό και ψητά σπαράγγια 100g κεράσια