

## Sheet1

	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	<b>Snack</b>	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	<b>Snack</b>	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>
<b>ΗΜΕΡΑ 1η</b>	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
<b>ΗΜΕΡΑ 2η</b>	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
<b>ΗΜΕΡΑ 3η</b>	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
<b>ΗΜΕΡΑ 4η</b>	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
<b>ΗΜΕΡΑ 5η</b>	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
<b>ΗΜΕΡΑ 6η</b>	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
<b>ΗΜΕΡΑ 7η</b>	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

## Sheet2

Day	Breakfast	Snack	Lunch	Snack	Dinner
ΗΜΕΡΑ 1η	2 αυγά ποσέ με μπέικον Decaffeine τσάι ή καφέ	Σέλερι με 1 κομμάτι τυρί με χαμηλά λιπαρά	Γεμιστή κόκκινη πιπεριά με φέτα και λαχανικά	1 κομμάτι τυρί με χαμηλά λιπαρά	Σολομός με χωριάτικη σαλάτα Ζελέ χωρίς ζάχαρη
ΗΜΕΡΑ 2η	Ομελέτα με μανιτάρια και μοτσαρέλα. Decaffeine τσάι ή καφέ	Ωμά λαχανικά με 100g cottage cheese	Σαλάτα με φέτες γαλοπούλας	20 φυστίκια	Ψητά λαχανικά με στήθος κοτόπουλο Γρανίτα χωρίς ζάχαρη
ΗΜΕΡΑ 3η	150ml τοματοχυμός Αυγά ομελέτα με μανιτάρια και 2 φέτες μπέικον	Αγγούρι με τυρί με χαμηλά λιπαρά	Σαλάτα κοτόπουλο με dressing με χαμηλά λιπαρά	Ζελέ χωρίς ζάχαρη	Ψητή μοσχαρίσια μπριζόλα με ψητή ντομάτα και σοτέ μανιτάρια Κρέμα βανίλια
ΗΜΕΡΑ 4η	Βραστά αυγά με βραστό χοιρομέρι Decaffeine τσάι ή καφέ	30 φυστίκια αιγίνης	Τονοσαλάτα Ζελέ χωρίς ζάχαρη	1 κομμάτι μοτσαρέλα	Ψητά λαχανικά με στήθος κοτόπουλο Γρανίτα χωρίς ζάχαρη
ΗΜΕΡΑ 5η	Αυγά μάτια με μπέικον Decaffeine τσάι ή καφέ	Σέλερι με 1 κομμάτι τυρί με χαμηλά λιπαρά	Μοσχαρίσιο κιμά με λαχανικά	1 κομμάτι τυρί με χαμηλά λιπαρά	Στήθος γαλοπούλας με αρακά και μπρόκολο στον ατμό Ζελέ χωρίς ζάχαρη
ΗΜΕΡΑ 6η	Ψητές ντομάτες και μανιτάρια με μπέικον 150ml τοματοχυμό	Αγγούρι με τυρί με χαμηλά λιπαρά	Ψητά λαχανικά με μοτσαρέλα	Φρέσκια ντομάτα με τυρί	Ψητό ψάρι με ανάμεικτα λαχανικά Κρέμα βανίλια
ΗΜΕΡΑ 7η	Μπέικον και μανιτάρια ομελέτα Decaffeine τσάι ή καφέ	20 φυστίκια	Γαριδοσαλάτα χωρίς ζάχαρη	Ζελέ 10 ντοματάκια cherry και αγγούρι	Μανιτάρια γεμιστά με στήθος κοτόπουλο και σαλάτα