

Ημέρα→ Γεύματα ↓	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	☞ 1 ποτήρι γάλα αποβουτυρωμένο με 1 κουτ.γλυκού μέλι.	☞ 1 ακτινίδιο ☞ ½ γιαούρτι 0%λιπαρά. ☞ 1 πορτοκάλι.	☞ 2 μικρές φρυγανιές με 1 κουταλιά γλυκού μέλι.	☞ 2 φρυγανιές. ☞ 1κουτ.γλυκού μέλι.	☞ 1 φλ. τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά~1,5%-2%. ☞ ½ φλ. τσαγιού δημητριακά.	☞ 1 φλ. τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά~1,5%-2%. ☞ ½ φλ. τσαγιού δημητριακά.	☞ 2 φρυγανιές. ☞ 1κουτ.γλυκού μέλι.
Δεκατιανό	1 χυμό από εσπεριδοειδή	1 φρυγανιά με 1 τριγωνάκι τυρί 0% λιπαρά	1 φρυγανιά με 1φέτα τυρί του τοστ.	1 τόστ (2φέτες ψωμί ολ.αλέσεως, 1φέτα γαλοπούλα βραστή, 1φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών~6%-8%).	1 μέτριο φρούτο.	1 μέτριο φρούτο.	1 τόστ (2φέτες ψωμί ολ.αλέσεως, 1φέτα γαλοπούλα βραστή, 1φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών~6%-8%).
Μεσημ/νο	☞ 220γρ άσπρο τυρί 0%λιπαρών και ½ γιαούρτι. ☞ 2 φρούτα	☞ 2 πατάτες βραστές ή ψητές με σαλάτα 3 λαχανικών και 30γρ τυρί ή φέτα.	☞ 1 μικρό στήθος κοτόπουλου με σαλάτα στον ατμό και ½ φλιτζάνι ρύζι	☞ 90γρ ψάρι. ☞ ½ φλιτζάνι ρύζι. ☞ 1 φλ. βραστά ή μαγειρευτά λαχανικά. ☞ 1 μικρό φρούτο.	☞ ½ φλιτζάνι ρύζι με 30 γρ τυρί. ☞ Σαλάτα 4 λαχανικών.	☞ 1 μέτριο μεγέθους μπιφτέκι με 2 κουταλιές της σούπας πουρέ.	☞ 2 καλαμάκια κοτόπουλο με 80γρ ζυμαρικά και 1κουταλάκι του γλυκού τυρί χαμηλών λιπαρών. ☞ Σαλάτα 4 λαχανικών.
Απογευ/νο	½ ποτήρι νερού χυμό λαχανικών.	½ γιαούρτι	½ ποτήρι νερού χυμό λαχανικών.	1 μικρό φρούτο.	½ ποτήρι νερού χυμό λαχανικών.	½ ποτήρι νερού χυμό λαχανικών.	1 μικρό φρούτο.
Βραδινό	☞ 180γρ λευκό κρέας. ☞ 3 φλιτζάνια βραστά λαχανικά.	☞ 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως. ☞ 30γρ τυρί χαμηλά λιπαρά.(ανθότυρο-μανουρι-τυρί ~6%-8%). ☞ 2 φλ. τσαγιού	☞ 80γρ τόνο με 1 κουταλιά σούπας καλαμπόκι και 2 φλιτζάνια διάφορα λαχανικά	☞ ½ μέτριο μεγέθους μοσχαρίσια μπριζόλα. ☞ 1 αχλάδι και 1 μανταρίνι.	☞ 80γρ τόνο με σαλάτα 4 λαχανικών.	☞ 1 πράσινη σαλάτα με 1 φέτα γαλοπούλα βραστή του τοστ και 30γρ τυρί χαμηλών λιπαρών.	☞ 1 φρουτοσαλάτα αποτελούμενη από 3 φρούτα.
Προ ύπνου	☞ ½ γιαούρτι με 1 κουταλιά του γλυκού μέλι.	☞ 2/3 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά ~1,5%-2%.	☞ X	☞ ½ γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά ~1,5%-2%.	1 φλ. τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά~1,5%-2%	X	X

