

fotolia

fotolia

fotolia

Καλοκαιρινό Μενού

Πρωινό

Τυρί (2 μπαστουνάκια)

65 γρ. Μούσλι

Καφέ ή τσάι

Μεσημεριανό

BLT σάντουιτς (Μπέικον, ντομάτα, μαρούλι και τη σος της επιλογής σου)

120 γρ. Βατόμουρα (ή μούρα)

1 ποτό χωρίς θερμίδες (μπύρα χωρίς αλκοόλ, τζιν)

Γλυκό: Ψητά αχλάδια με θυμάρι και λεμόνι

Βραδινό

Ψητό κοτόπουλο με δένδρολίβανο

Σαλάτα ρόκα

Μάραθο ογκρατέν (στο φούρνο με τυριά)

1 ποτήρι κρασί

fotolia

fotolia

fotolia

fotolia

fotolia