	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 μπισκότα με 1 κ.γ. μέλι και 1 τρίγωνο La Vache qui rit Light	2 μπισκότα με 1 κ.γ. μέλι και 1 τρίγωνο La Vache qui rit Light	2 μπισκότα με 1 κ.γ. μέλι και 1 τρίγωνο La Vache qui rit Light	2 μπισκότα με 1 κ.γ. μέλι και 1 τρίγωνο La Vache qui rit Light	2 μπισκότα με 1 κ.γ. μέλι και 1 τρίγωνο La Vache qui rit Light	2 μπισκότα με 1 κ.γ. μέλι και 1 τρίγωνο La Vache qui rit Light	2 μπισκότα με 1 κ.γ. μέλι και 1 τρίγωνο La Vache qui rit Light
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών
2 Ώρες Μετά το Δεκατιανό	1 φρούτο και La Vache qui rit Light 1 τρίγωνο	1 φρούτο και La Vache qui rit Light 1 τρίγωνο	1 φρούτο και La Vache qui rit Light 1 τρίγωνο	1 φρούτο και La Vache qui rit Light 1 τρίγωνο	1 φρούτο και La Vache qui rit Light 1 τρίγωνο	1 φρούτο και La Vache qui rit Light 1 τρίγωνο	1 φρούτο και La Vache qui rit Light 1 τρίγωνο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα με 3 φλιτζ. φασολάκια μαυρομάτικα & 2 τρίγωνα La Vache qui rit Light με 3 κ.γ. μαγιονέζα & 5κ.σ. κρουτόν	Τονοσαλάτα με 2 κ.σ. μαγιονέζα & 2 φρυγανιές	3 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 πίτα αλάδωτη & άφθονη αλάδωτη σαλάτα	1 μέτριο φιλέτο σολομού με 2 λιωμένα τρίγωνα La Vache qui rit Light Άφθονη αλάδωτη σαλάτα & 2 μικρού μεγέθους παξιμαδάκια	Τονοσαλάτα με 2 κ.σ. μαγιονέζα & 2 φρυγανιές	3 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 πίτα αλάδωτη & άφθονη αλάδωτη σαλάτα	220γρ. βακαλάο ψητό ξαλμυρισμένο με 2 μικρές πατάτες ψητές και σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 τόστ και 1 φρούτο	1 τόστ και 1 φρούτο	1 τόστ και 1 φρούτο	1 τόστ και 1 φρούτο	1 τόστ και 1 φρούτο	1 τόστ και 1 φρούτο	1 τόστ και 1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ (3 ώρες μετά το κυρίως γεύμα)	1 τοστ	1 γιαούρτι 2% και 1 μπισκότο δημητριακών	1 τοστ	2 κράκερς με 1 φέτα τυρί τριγωνάκι και γαλοπούλα του τοστ	1 γιαούρτι 2% και 2 φρούτα	1 σαλάτα 3 λαχανικών με 120γρ γαρίδες βραστές και 1/2 μήλο *ελεύθερη προσθήκη λεμόνι και ξύδι	2 κράκερς με 1 φέτα τυρί τριγωνάκι και γαλοπούλα του τοστ
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	1 γιαούρτι 2% και 10 ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2% και 10 ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2% και 10 ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2% και 10 ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2% και 10 ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2% και 10 ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2% και 10 ξηροί καρποί