

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	1 <sup>η</sup> Ημέρα	2 <sup>η</sup> Ημέρα	3 <sup>η</sup> Ημέρα	4 <sup>η</sup> Ημέρα	5 <sup>η</sup> Ημέρα	6 <sup>η</sup> Ημέρα	7 <sup>η</sup> Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά με δημητριακά ολικής άλεσης  1 Φρούτο  Καφές ή Τσάι	2 φ. Ψωμί – Μαργαρίνη,  Μαρμελάδα ή Μέλι  Καφές ή Τσάι	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο,  Χυμός φρούτων 1 ποτήρι  Καφές ή Τσάι	1 Γιαούρτι 2%  3 Φρυγανιές σικάλεως  Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί μαύρο, Τυρί φέτα 1 μερίδα  Γάλα 1 ποτήρι 1,5% λιπαρά  Καφές ή Τσάι	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο,  Γάλα 1 ποτήρι 1.5% λιπαρά  Καφές ή Τσάι	1 Αυγό βραστό,  1 φέτα ψωμί μαύρο  Χυμός φρούτων 1 ποτήρι  Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά	1 Μπανάνα	1 Γιαούρτι 2%	2 Κράκερ σικάλεως	1 Αχλάδι	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά	2 κουτ. σούπας Ξηρούς καρπούς
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Γεμιστά με λίγες πατάτες 1 μερίδα,  Τυρί φέτα 1 μερίδα,  Ελιές 5-6 μέτριες	Μπιφτέκια ψητά 1 μερίδα  Ρύζι 1 μερίδα  Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Όσπρια Φακές 1 μερίδα  Τυρί φέτα 1 μερίδα  Ελιές 5-6 μέτριες	Ψάρι φούρνου με λίγες πατάτες  Πατζάρια βραστά με λίγο λάδι	Φασολάκια λαδερά 1 μερίδα  Τυρί φέτα 1 μερίδα  1 φέτα ψωμί μαύρο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με λίγο ρύζι  Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Μπριζόλα ψητή 1 μερίδα  Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι  Τυρί φέτα 1 μερίδα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% &  2 φρυγανιές σικάλεως	½ σοκολάτα υγείας = 50 γρ.	1 Μπανάνα  1 Μήλο	1 Ποτήρι γάλα & 2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά	1 Γιαούρτι 2%  1 Μήλο	1 παστέλι = 80 γρ.	1 φέτα ψωμί μαύρο  Μέλι 1 κουτ.
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα ρόκα με σολομό & λίγο λάδι	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα εποχής & 4 Ελιές & Τυρί	Τονοσαλάτα με λίγο λάδι	Χωριάτικη Σαλάτα με λίγο λάδι,  1 φέτα ψωμί μαύρο	1 Ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά)  Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Φρουτοσαλάτα (μήλο, μπανάνα κλπ), Καρύδια, Μέλι, Κανέλλα	1 Γιαούρτι 2%  Ρύζι βραστό 1 μερίδα