

	1 ^η Ημέρα	2 ^η Ημέρα	3 ^η Ημέρα	4 ^η Ημέρα	5 ^η Ημέρα	6 ^η Ημέρα	7 ^η Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	2 φέτες ψωμί 1 κ.γ. Μαργαρίνη 1 κ.γ. Μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα σόγιας Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα σόγιας 4 κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Καφές ή Τσάι	1 κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα σόγιας Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι χυμό 1 μπάρα δημητριακών Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκοφρέτα 1 κ.γ. μέλι 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι γάλα σόγιας Καφές ή Τσάι	2 φέτες ψωμί 1 κ.γ. Μαργαρίνη 1 κ.γ. μέλι 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης	1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	10 καρύδια	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ με ω3	2 ακτινίδια
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα αρακά 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα Καλαμάρι ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4 κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια Σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα σουπιές με σπανάκι 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολίτα 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα καλαμάρι κοκκινιστό Σαλάτα σπανάκι – ρόκα 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα όσπρια 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 ακτινίδιο & 1 πορτοκάλι	4 αποξ. Δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	50 γρ. σοκολάτα υγείας ή παστέλι	1 μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. βερίκοκα	50γρ. σοκολάτα υγείας ή παστέλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο Σαλάτα μαρούλι – ρόκα 1 κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 μερίδα καστανό Ρύζι Σαλάτα ρόκα 5-6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι ψητό Σαλάτα ρόκα – σπανάκι – καρότο 1 φέτα ψωμί σίκαλης	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα μπρόκολο – κουνουπίδι – καρότα 5-6 ελιές	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα λάχανο – καρότο - μαρούλι 1 φέτα ψωμί	Σαλάτα μπρόκολο – κουνουπίδι – καρότα 5-6 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα γαρίδες ψητές 1 φέτα ψωμί Σαλάτα μαρούλι – καρότο - αγγούρι