

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 ρυζογκόφρετα 1 κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι χυμό Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 κουλούρι θεσ/κης 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 φ. Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο & 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο & 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 πορτοκάλι	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι & 1 μήλο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα Τυρί 1 μερίδα 2 Φρυγανιές με Ω3 λιπαρά 4 Ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός Σαλάτα Μπρόκολο 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια από κιμά σόγιας Σαλάτα λάχανο-καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα Μοσχάρι κοκκινιστό 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα πλιγούρι
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 1 κ.γ. κανέλα & 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης & 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι 1 κ.γ. κανέλα 1 μήλο	3 καρύδια & & 4 αποξ.βερίκοκα	1 γιαούρτι 1 κ.γ. κανέλα 1 μήλο	50γρ. σοκολάτα με γλυκαντικό χωρίς ζάχαρη
ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Αντιοξειδωτικό ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Σαλάτα ρόκα 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 μερίδα χόρτα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα – καρότο-άνηθος	2 μέτριες πατάτες βραστές Βραστά καρότα & μπρόκολο 1 μερίδα τυρί	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα – σπανάκι 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μήλο, 1 πορτοκάλι, 2αποξ.δαμάσκηνα, 1 μπανάνα 1κ.σ.λιναρόσπορο, 1κ.γ. μέλι, κανέλα)