

	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
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη  1κ.γ. Μαρμελάδα,  1 ποτήρι γάλα σόγιας  Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα σόγιας  4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης,  Καφές ή Τσάι	1κ.γ. ταχίни 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 1κ.γ. μέλι  1 φέτα ψωμί  1 ποτήρι γάλα σόγιας  Καφές ή Τσάι	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη  1κ.γ. μέλι  1 ποτήρι χυμό  Καφές ή Τσάι
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης	1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	10 καρύδια	1 ποτήρι χυμό  & 2 κράκερ με ω3	2 ακτινίδια
<b>ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα γίγαντες  1 φέτα ψωμί  5-6 ελιές	1 μερίδα Σουπιές κοκκινιστές  1 μερίδα κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα μαρούλι- ρόκα-άνιθο- σπανάκι  5-6 ελιές	1 μερίδα μαυρομάτικα φασόλια με άγρια χόρτα  1 φέτα ψωμί  5-6 ελιές	1 μερίδα καλαμάρια γεμιστά με καστανό ρύζι  Σαλάτα μαρούλι-ρόκα- άνιθο-φρέσκο κρεμμύδι  5-6 ελιές	1 μερίδα κουλουπίδι γιαχνί  1 φέτα ψωμί  5-6 ελιές	1 μερίδα φακές  1 φέτα ψωμί  5-6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό στιφάδο  1 μερίδα καστανό ρύζι  Σαλάτα μαρούλι- ρόκα-άνιθο-φρέσκο κρεμμύδι  5-6 ελιές

<b>ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ</b>	1 ακτινίδιο & 1 πορτοκάλι	4 αποξ.δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	50γρ. σοκολάτα υγείας ή παστέλι	1 μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.βερίκοκα	50γρ. σοκολάτα υγείας ή παστέλι
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο  Σαλάτα μαρούλι - ρόκα  1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 μερίδα καστανό Ρύζι  Σαλάτα ρόκα  5-6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι ψητό  Σαλάτα ρόκα - σπανάκι - καρότο  1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο  Σαλάτα μαρούλι - ρόκα  1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 μερίδα γαρίδες ψητές  1 φέτα ψωμί  Σαλάτα μαρούλι - καρότο - αγγούρι	Χορτόσουπα με μανιτάρια (σέλινο, καρότο, πατάτα, μανιτάρια, κρεμμύδι)  5-6 ελιές  1 φέτα ψωμί	Φρουτοσαλάτα με κανέλα  (1 μήλο, 1 πορτοκάλι, 1 αχλάδι, 1κ.σ.τριμμένο καρύδι, 1κ.γ. μέλι)