



Γάλα με νιφάδες βρώμης, αμύγδαλα και φρούτα εποχής  
Χυμός Otag  
Γιαούρτι με καρύδια και φρούτα εποχής  
Ο χυμός του Δημήτρη Γρηγοράκη

#### Άλλες επιλογές...

1 ποτήρι γάλα 1,5 % σε λιπαρά & δημητριακά ολικής αλέσεως  
1 ποτήρι γάλα 1,5 % σε λιπαρά & 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές σικάλεως ή με μαλακή μαργαρίνη και μέλι ή μαρμελάδα ή ταχίνι  
1 ποτήρι χυμό φρούτων με ψωμί πολύσπορο και αυγό βραστό  
1 ποτήρι γάλα 1,5 % σε λιπαρά & Τοστ με ψωμί πολύσπορο, γαλοπούλα με ελαιόλαδο και τυρί χαμηλών λιπαρών



Αραβική με φέτα και λιαστή τομάτα  
Σπιτική κρέπα Otag  
Μπάρες δημητριακών με ξηρούς καρπούς  
Energy Balls με λεμόνι και κριθάρι

#### Άλλες επιλογές...

Φρούτα  
Χυμοί  
Μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως  
Ανάλατοι ξηροί καρποί  
Γιαούρτι  
Cream crackers σίκαλης  
Μπισκότα χωρίς ζάχαρη



Ψάρι με λεμόνι, ρίγανη και σκόρδο  
Γαύρος στο φούρνο  
Συκώτι με αμύγδαλα & κρόκο Κοζάνης  
Γιουβαρλάκια  
Σπανακόρυζο με καστανό ρύζι  
Κοτόπουλο στη σχάρα με μυρωδικά  
Πέννες με μπρόκολο  
Ριζότο με καστανό ρύζι, λαχανικά & μανιτάρια  
Μακαρονάδα με μυρωδικά, σκόρδο και σάλτσα ντομάτας  
Κανελόνια με σπανάκι  
Σκαφάκια μελιτζάνας στο φούρνο, γεμιστά με τυρί και μυρωδικά  
Μουσακάς Otag! Η light εκδοχή...  
Πίτσα Otag με μεσογειακά λαχανικά  
Σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο με πιπεριές  
Otag Recipe: Μοσχάρι με κουσκούς



Σαλάτα με καπνιστό σολομό  
Σαλάτα με γαλοπούλα  
Πατατοσαλάτα με σέλινο  
Η σαλάτα του Ποπάι  
Σαλάτα του Σεφ  
«Πολίτικη» σαλάτα



Πουτίγκα με φρούτα  
Orac Muffin με σοκολάτα  
Πανακότα με φρούτα του δάσους  
Μωσαϊκό σοκολάτας

**Άλλες επιλογές...**

Μια δροσερή φρουτοσαλάτα με ποικιλία φρούτων μέλι, κανέλα και ξηρούς καρπούς  
Ζελέ light με φρέσκα φρούτα (1/ημέρα)  
Γιαούρτι με φρούτα, μέλι και ξηρούς καρπούς  
Γιαούρτι με μέλι ή μαρμελάδα ή γλυκό κουταλιού  
Δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα 1,5%  
Μαύρη Σοκολάτα με ξηρούς καρπούς  
Μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως με φρούτα ή με σοκολάτα  
Αποξηραμένα φρούτα  
Κακάο ρόφημα αναμεμιγμένο με κρύο ή ζεστό γάλα 1,5%  
1-2 μπισκότα τύπου πτι-μπερ ολικής αλέσεως ή μπισκότα χωρίς ζάχαρη ή πολυδημητριακά μπισκότα  
Επιδόρπια χωρίς ζάχαρη με φυτικές ίνες και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

**\*Καθημερινά 2 κ.γ. καστανή ζάχαρη**