

	ΠΕΜΠΤΗ 26/12/13	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/12/13	ΣΑΒΒΑΤΟ 28/12/13	ΚΥΡΙΑΚΗ 29/12/13	ΔΕΥΤΕΡΑ 30/12/13
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5% & 4κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες με 1 κ.γλ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι / γκρέιπφρουτ & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ. πράσινο τσάι (διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες)	1 αχλάδι	2 ρυζογκοφρέτες & 1 ποτήρι χυμό	1 μπανάνα	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΑΝΟ	1 μερίδα ψάρι ψητό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & σαλάτα μπρόκολο βραστό, 1 κ.σ ελαιόλαδο	1 μερίδα πατάτες βραστές & σαλάτα μαρούλι, ρόκα, άνιθος & 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές & 1 φλ. πράσινο τσάι (διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες)	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & σαλάτα μπρόκολο βραστό, 1 κ.σ ελαιόλαδο	2 αυγά βραστά & τυρί & σαλάτα μαρούλι – ρόκα, 1 κ.σ ξίδι βαλσάμικο & 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1 φλ. πράσινο τσάι (διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες)	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό & χόρτα βραστά, 3-4 ελιές & 1 φλ. πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες
ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΤΙΝΟ	1 μπανάνα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & 1 μήλο	4 κάστανα & 1 φλ. πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.σ σταφίδες	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.γλ. μέλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 τوست με πολύσπορο ψωμί (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο) & σαλάτα ρόκα – σπανάκι, 1 κ.σ ξίδι βαλσάμικο	Τόνος σε νερό & σαλάτα μαρούλι – ρόκα, 1 κ.σ ξίδι βαλσάμικο	1 γιαούρτι με κανέλα & 1κ.γ. μέλι & 1 μήλο	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα,	1 τوست με ψωμί πολύσπορο (1 φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο) & σαλάτα μαρούλι- ρόκα