

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες & τυρί & 1 ποτήρι χυμό, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι, 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 1κ.γ. κότζι μπέρι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	Smoothie γάλα-μήλο-μπανάνα-μέλι, κανέλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ	10 κεράσια & 3 καρύδια	1 γιαούρτι με κανέλα & 5-7 ανάλατα αμύγδαλα	Κρύο τσάι χωρίς ζάχαρη & 2 πτι μπερ ολικής αλέσεως	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	5 καρύδια & 4 δαμάσκηνα	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	15 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά βραστά, 2 πατάτες βραστές & βραστά καρότα κολοκύθια, 1 μερίδα γραβιέρα, 4 ελιές	Ντάκος (Κρητική κριθαροκουλούρα ή «κουκουβάγια», 6 ελιές ή κάπαρη, ανθότυρο, ντομάτα, ρίγανη, ελαιόλαδο)	Ψητός σολομός με ψητά λαχανικά (κολοκύθια, μελιτζάνες, πιπεριές) & μανιτάρια	Smoothie παντζάρι με γιαούρτι & κοτόπουλο	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές & σαλάτα χόρτα & 4 ελιές	Σαλάτα με τόνο, μαύρες ελιές και πλιγούρι (πλιγούρι τόνο σε ελαιόλαδο, φρέσκα κρεμμυδάκια, μαύρες ελιές, πράσινη πιπεριά σε κύβους, πάστα από λιαστές ντομάτες, χυμό λεμονιού)	Σαλάτα ceasars
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 ροδάκινο	Smoothie Βατόμουρα με τζίντζερ	Smoothie Ανανάς, μάνγκο, μπανάνα και γάλα καρύδας	1 γιαούρτι με κανέλα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκοφρέτες & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 φέτα πεπόνι	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως
ΒΡΑΔΙΝΟ	Smoothie ντομάτας , 1 μερίδα τυρί φέτα ή ανθότυρο	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 τοστ με πολύσπορο ψωμί (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο) & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 αυγό βραστό & σαλάτα αγγούρι – ρόκα – άνιθος & 4 ελιές	Smoothie Γιαούρτι, πεπόνι, ροδάκινο, βερίκοκα, κανέλα	Smoothie ντομάτας & τυρί	1 τοστ με μαύρο ψωμί (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή, 2 φέτες ψωμί ολικής) & σαλάτα ντομάτα- αγγούρι

*Μαζί με κάθε μεσημεριανό να πίνετε πριν και μετά 1 ποτήρι πράσινο τσάι με

* Η μέση θερμιδική πρόσληψη καθημερινά 1300-1500kcal