

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως με ξηρούς καρπούς, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 αυγό βραστό & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 10 ανάλατα αμύγδαλα, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες με 1 κ.γλ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 2κ.σ. βρώμη ολικής αλέσεως με μέλι, 1 μήλο & κανέλα, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι χυμό γκρειπφρούτ, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 ακτινίδιο & 1 αχλάδι & κανέλα	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο & κανέλα	1 μπανάνα	1 μπανάνα	1 μήλο & 1 αχλάδι & κανέλα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 1 αχλάδι & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & άγρια χόρτα, 4-6 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο & 1 μερίδα τυρί & 6 ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό, 1 μερίδα καστανό ρύζι & χόρτα βραστά & 6 ελιές	Ταμπουλέ & 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές & σαλάτα μπρόκολο & 4 ελιές	Κουνουπίδι γιαχνί, 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Σαρδέλες ψητές & άγρια χόρτα, 4-6 ελιές & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο	1 φρυγανιά σικάλεως & γραβιέρα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	2 μπισκότα πολυδημητριακών & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα & 5 ανάλατα αμύγδαλα & 1 αχλάδι	2 μπισκότα πολυδημητριακών & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 3 καρύδια	1 μπανάνα
ΒΡΑΔΥ	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα, καρότο, μαρούλι, λάχανο	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-μαρούλι-σκανάκι- καρότο-άνιθο & 3 καρύδια	Φρουτοσαλάτα (1 μπανάνα, 1 πορτοκάλι, 1 μήλο, κανέλα, 1κ.σ. τριμμένο καρύδι)	Καπνιστός σολομός & σαλάτα μαρούλι-σπανάκι-καρότο & 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (ακτινίδιο, 1 αχλάδι, 2 μανταρίνια, γιαούρτι με κανέλα)	Ομελέτα (1 αυγό, μανιτάρια, σπαράγγια, τυρί) & σαλάτα λάχανο-καρότο	1 τوست με ψωμί πολύσπορο (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο) & σαλάτα μαρούλι-ρόκα- σπανάκι - καρότο

***Μαζί με κάθε μεσημεριανό να πίνετε πριν και μετά 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες**