

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 3κ.σ. βρώμη ολικής αλέσεως με μέλι, 3 καρύδια, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τoστ με ψωμί πολύσπορο (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα) & 1 ποτήρι χυμό, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα & 4κ.σ. δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 πορτοκάλι & κανέλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ.μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι χυμό, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες, 1 αυγό βραστό, 1 ποτήρι χυμό, 1 μερίδα τυρί Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	2 cream crackers σίκαλης & τυρί	1 μήλο & 3 καρύδια	6 καρύδια & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμό & 2 ρυζογκοφρέτες	1 πορτοκάλι & 1 ακτινίδιο & κανέλα	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα αρακά& 1 μερίδα τυρί & 4-6 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό & κουνουπίδι & καρότα βραστά & 4-6 ελιές & 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα Ψάρι βραστό & Καρότα βραστά & Βραστό σέλινο & 1 μέτρια πατάτα βραστή	1 μερίδα λαχανόρυζο, τυρί & 3-4 ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό & 1 μερίδα καστανό ρύζι & Σαλάτα σπαράγγια ή χόρτα & 4 ελιές	Μακαρόνια ολικής αλέσεως, 4κ.σ. σάλτσα ντομάτας, 2κ.σ.τυρί τριμμένο, 4-6 ελιές & Σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα Ψάρι πλακί με πατάτες φούρνου & χόρτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο	2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 αχλάδι & 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης & τυρί & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	15 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι & κανέλα & 5 φουντούκια	1 ποτήρι γάλα & 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & 1 μήλο & κανέλα
ΒΡΑΔΥ	1 μερίδα μανιτάρια ψητά & σαλάτα λάχανο-καρότο	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μήλο, 1 ακτινίδιο, 3 μανταρίνια, κανέλα, 1κ.σ. τριμμένο καρύδι)	1 κομ.σπανακόπιτα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-μαρούλι- άνιθος καρότο & τριμμένο ξινόμηλο	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μπανάνα, 3 μανταρίνια, 1 αχλάδι, κανέλα)	1 καλαμάκι κοτόπουλο, 1 πίτα αλάδωτη & σαλάτα σπανάκι-μαρούλι-καρότο	Χορτόσουπα (μπρόκολο, καρότο, σέλινο, κουνουπίδι, μανιτάρια, κρεμμύδι) & τυρί

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