

	1 <sup>η</sup> Ημέρα	2 <sup>η</sup> Ημέρα	3 <sup>η</sup> Ημέρα	4 <sup>η</sup> Ημέρα	5 <sup>η</sup> Ημέρα	6 <sup>η</sup> Ημέρα	7 <sup>η</sup> Ημέρα
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	2 φέτες ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 2κ.γ. Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη, 1 ποτήρι γάλα σόγιας Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα σόγιας 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1κ.γ. ταχίμι με μέλι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα σόγιας Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι χυμό 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα σόγιας Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα σόγιας 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 cream crackers σίκαλης	1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	10 καρύδια	1 ποτήρι χυμό & 2 cream crackers σίκαλης	2 ακτινίδια
<b>ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα φακές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 5-6 ελιές	1 μερίδα Καλαμάρι ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 5-6 ελιές	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια Σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα σουπιές με σπανάκι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 5-6 ελιές	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολίτα 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα καλαμάρι κοκκινιστό Σαλάτα σπανάκι – ρόκα 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα όσπρια 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές
Μετά το μεσημεριανό να πίνετε πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες							
<b>ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ</b>	1 ακτινίδιο & 1 πορτοκάλι	4 αποξ.δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	50γρ. μαύρη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη	1 μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.βερικόκα	50γρ. παστέλι
Με το απογευματινό να πίνετε ένα ρόφημα κρόκου κοζάνης							
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο Σαλάτα μαρούλι – ρόκα 1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 μερίδα καστανό Ρύζι Σαλάτα ρόκα 5-6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι ψητό Σαλάτα ρόκα – σπανάκι – καρότο 5-6 ελιές	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα μπρόκολο – κουνουπίδι – καρότα 5-6 ελιές	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα λάχανο – καρότο - μαρούλι 1 φέτα ψωμί	Σαλάτα μπρόκολο – κουνουπίδι – καρότα 5-6 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα γαρίδες ψητές 1 φέτα ψωμί Σαλάτα μαρούλι – καρότο - αγγούρι