	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η
ΠΡΩΙΝΟ	1φλ γάλα 1,5% 60γρ δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	3 φρυγανιές σικάλεως με 1κ.γ.μαρμελάδα ή μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη & 1φλ γάλα 1,5% Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1φλ γάλα 1,5% 60γρ δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 ρυζογκοφρέτες & 1 αυγό βραστό + τυρί light Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	3 φρυγανιές σικάλεως με 1κ.γ.μαρμελάδα ή μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη & 1φλ γάλα 1,5% Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1φλ γάλα 1,5% 60γρ δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1φλ γάλα 1,5% 60γρ δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 cream crackers σικάλεως + 1 φλ χυμό	5 φράουλες & 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 cream crackers σικάλεως & τυρί	5 φράουλες & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2 %+ 1κγλ μέλι & κανέλα & 1 μπανάνα	5 φράουλες & 10 ανάλατα αμύγδαλα	3 κριτσίνια πολύσπορα + 1 φλ χυμό
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	90γρ μπιφτέκι γαλοπούλας ή κοτόπουλου+ 1 φλ κριθαράκι +3κγλ ελαιόλαδο Σαλάτα μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο 1κγλ ελαιόλαδο 5 ελιές	90γρ γλώσσα ψάρι ψητή +160γρ πατάτες βραστές+ βραστά καρότα+ 3κγλ ελαιόλαδο+ Σαλάτα μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο 5 ελιές + 1κγλ ελαιόλαδο	Ρεβίθια 1,5φλ +3κγλ ελαιόλαδο Σαλάτα μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο +1κγλ ελαιόλαδο + 30gr ανθότυρο 5 ελιές	1φλ φασολάκια πράσινα + 80γρ ανθότυρο Σαλάτα μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο +1κγλ ελαιόλαδο 5 ελιές	1φλ πένες ολικής αλέσεως + 5 ελιές + 90γρ κοτόπουλο+ 3κ σ σάλτσα pesto+ σαλάτα ρόκα-αγγούρι-καρότο + 1κ.σ. ελαιόλαδο	90γρ μοσχάρι κοκκινιστό & 100γρ πλιγούρι + 3κγλ ελαιόλαδο σαλάτα χόρτα+1κ γλ ελαιόλαδο	90γρ Σολομός ψητός & ντομάτα, μαρούλι +1κ.σ. ελαιόλαδο + 100γρ. πατάτες ψητές
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				200ML πράσινο τσάι			
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	6 φουντούκια + 1φλ φράουλες ή 2κ σ cranberry	1 αχλάδι ή 2κ σ cranberry & 1 γιαούρτι & κανέλα	6 φουντούκια + 1φλ φράουλες ή 2κ σ cranberry ή 1 αχλάδι	1 γιαούρτι 2 %+ 1κγλ μέλι & κανέλα	25γρ σοκολάτα μαύρη με ξηρούς καρπούς	6 φουντούκια + 1φλ φράουλες ή 2κ σ cranberry ή 1 αχλάδι	1 γιαούρτι 2 %+ 1κγλ μέλι & κανέλα & 1 μπ
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα ντάκο με 2 παξιμαδάκια + ντομάτα τριμμένη+ 70 γρ ανθότυρο +2κγλ ελαιόλαδο	1 τοστ με ψωμί ολικής+1 φέτα γαλοπούλα & τυρί light, μαρούλι και ντομάτα+1 κ γλυκού μαγιονέζα+σαλάτα+1κγλ ελαιόλαδο	1 σαλάτα με 2 αυγά + 2 παξιμάδια, μαρούλι, λάχανο, καρότο+1 κγλ ελαιόλαδο, βαλσάμικο, μουστάρδα + σαλάτα	1 καλαμάκι κοτόπουλο, ντομάτα, μαρούλι, τζατζίκι +σαλάτα+1κγλ ελαιόλαδο	Μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο Ρόκα - παρμεζάνα	1 τοστ με ψωμί ολικής+1 φέτα γαλοπούλα & τυρί light, μαρούλι και ντομάτα+1 κ γλυκού μαγιονέζα+σαλάτα+1 κγλ ελαιόλαδο	Σαλάτα ντάκο με 2 παξιμαδάκια + ντομάτα τριμμένη+ 70 γρ ανθότυρο +2κγλ ελαιόλαδο

→ **Όπου δεν γράφω την ποσότητα του ελαιολάδου μαγειρεύεις κανονικά και σερβίρεις με την τρυπητή κουτάλα**