

Diet

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, κανέλα, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη ή μέλι, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών, 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 3 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, τυρί 1 μερίδα, 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.σ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.σ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη ή μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό "ποσέ", 1 φέτα ψωμί μαύρο, 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. βερίκοκα, 3 καρύδια, 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι, κανέλα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	3 αποξ. δαμάσκηνα, 3 καρύδια, 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο ή 1 αχλάδι, κανέλα	1 αχλάδι, 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης, τυρί, 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	3 αποξ. δαμάσκηνα, 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	φακές 1 μερίδα, τυρί 1 μερίδα, 5-6 ελιές	Συκώτι ψητό, κολοκυθάκια βραστά, 1 πατάτα βραστή, 5-6 ελιές	1 μερίδα αρακά, τυρί 1 μερίδα, 5-6 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, 1 μερίδα χόρτα, 5-6 ελιές	μακαρόνια ολικής αλέσεως με γαρίδες, Σαλάτα ρόκα, 5-6 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια, σαλάτα μπρόκολο, καρότα βραστά 1 φλ. πλιγούρι, 5-6 ελιές	Σολομός ψητός, 1 μερίδα Σαλάτα σπανάκι βραστό, 2κ.σ. ρύζι με φλοιό
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα	1 μήλο, 1 αχλάδι, κανέλα	1 πορτοκάλι, 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης, 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 πορτοκάλι, 5 ανάλατα αμύγδαλα	4 αποξ. δαμάσκηνα, 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	τόνος σε λάδι, σαλάτα ρόκα-σπανάκι	1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, κανέλα, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως	1 αυγό βραστό, σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί	ντάκο (Κρητικό παξιμάδι), σαλάτα ντομάτα, 4 ελιές, τυρί	μανιτάρια ψητά, σαλάτα σπανάκι-ρόκα	1 γιαούρτι, 3κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 μήλο	1 αυγό βραστό, σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί