

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙ</b>	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκφρέτες & τυρί & 1 ποτήρι χυμό, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως με 1κ.γ. κότζι μπέρι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
<b>ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ</b>	1 μπανάνα	1 γιαούρτι με κανέλα & 10 κεράσια	1 μπανάνα	1 φέτα ανανά & 1 ακτινίδιο	5 καρύδια & 4 δαμάσκηνα	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 1 μήλο & 1 φλ.ρόφημα πράσινο τσάι
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙ</b>	2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & Βραστά σπαράγγια, 1 μερίδα γραβιέρα, 4 ελιές	1 μερίδα φακές & 1 μερίδα τυρί & 6 ελιές	1 μερίδα σολομό ψητό & σπαράγγια βραστά & 6 ελιές	1 μερίδα μπριάμ & 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές & βραστά σπαράγγια & 4 ελιές	Ταμπουλέ & τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό & σπαράγγια βραστά, 4-6 ελιές
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	1 γιαούρτι με κανέλα & 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ.ρόφημα μάραθου	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	1 γιαούρτι με κανέλα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 φλ.ρόφημα μάραθου	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 5-7 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% & 5 φράουλες & κανέλα
<b>ΒΡΑΔΥ</b>	1 πίτα αραβική με τυρί & γαλοπούλα light, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανό & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 πίτα αραβική ή τортίγια με τυρί & γαλοπούλα light & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 αυγό βραστό & σαλάτα αγγούρι-ρόκα-άνιθος & 4 ελιές	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μπανάνα	Σολομός ψητός & σαλάτα σπαράγγια	1 τoστ με μαύρο ψωμί, τυρί & γαλοπούλα light & σαλάτα ντομάτα-μαρούλι- ρόκα

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