

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα και 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ρυζογκόφρετα, 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη και 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι χυμό, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 κουλούρι θες/κης, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη και 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φ. ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο και 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 μήλο και 4 φράουλες και κανέλα	1 μπανάνα	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο και 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 πορτοκάλι	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι και 1 μήλο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	φασόλια μαυρομάτικα, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός, σαλάτα, ψητές πιπεριές, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια από κιμά σόγιας, σαλάτα λάχανο-καρότο, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας και μανιτάρια και 2κ.σ.τυρί τριμμένο, Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα σαρδέλες ψητές, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό, 1 μερίδα χόρτα, 1 μερίδα πλιγούρι,
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πράσινο τσάι						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο και 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι, 1κ.γ. κανέλα, 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης και 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι, 1κ.γ. κανέλα, 1 μήλο,	3 καρύδια και 4 αποξ.βερίκοκα	1 γιαούρτι, 1κ.γ. κανέλα, 1 μήλο	50γρ. σοκολάτα με γλυκαντικό, χωρίς ζάχαρη
ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Αντιοξειδωτικό ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια, σαλάτα ρόκα 1 μερίδα τυρί	1 τoστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο), 1 μερίδα χόρτα	τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα ρόκα –καρότο-άνηθος	2 μέτριες πατάτες βραστές, βραστά καρότα και σέλινο, 1 μερίδα τυρί	1 αυγό βραστό, σαλάτα ρόκα – σπανάκι, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 γιαούρτι 2%, 3 καρύδια, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μήλο, 1 πορτοκάλι, 2αποξ.δαμάσκηνα, 1 μπανάνα 1κ.σ.λιναρόσπορο, 1κ.γ. μέλι, κανέλα)

