

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 κούπα κακάο με υποκατάστατο ζάχαρης, 2 κρακεράκια	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 κούπα κακάο με υποκατάστατο ζάχαρης, 2 κρακεράκια	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 κούπα κακάο με υποκατάστατο ζάχαρης, 2 κρακεράκια	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 κούπα κακάο με υποκατάστατο ζάχαρης, 2 κρακεράκια
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι, 5 φράουλες, 1 κ.γλ. Μέλι	1 ζελέ light, 1 φρούτο	1 γιαούρτι, 5 φράουλες, 1 κ.γλ. Μέλι	1 ζελέ light, 1 φρούτο	1 γιαούρτι, 5 φράουλες, 1 κ.γλ. Μέλι	1 ζελέ light, 1 φρούτο	1 γιαούρτι, 5 φράουλες, 1 κ.γλ. Μέλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μπιφτέκι, 1 μικρή γλυκοπατάτα βραστή, βραστά κολοκυθάκια	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό, ½φλ. καλαμπόκι και πράσινη σαλάτα	1+½φλ. αρακάς, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	ομελέτα με 2 αυγά, μανιτάρια και πιπεριές φλωρίνης, 1 παξιμαδάκι ολικής άλεσης	1+½φλ. φάβα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μικρή τσιπούρα, βραστά καρότα	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας, 1φλ. καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μπανάνα	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, 2 αποξ. δαμάσκηνα ή βερύκοκα	1 μπανάνα	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 2 αποξ. δαμάσκηνα ή βερύκοκα	1 μπανάνα	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, 2 αποξ. δαμάσκηνα ή βερύκοκα	1 μπανάνα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα + 4κ. σούπας δημητριακά	σούπα λαχανικών με 1 πατάτα	1 αυγό βραστό, σαλάτα ντομάτα	1 ποτήρι γάλα + 4κ. σούπας δημητριακά	1 αυγό βραστό, σαλάτα ντομάτα	σούπα λαχανικών με 1 πατάτα	1 ποτήρι γάλα + 4κ. σούπας δημητριακά

Γενικές οδηγίες: