

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ.μέλι ή μαρμελάδα, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, καφές ή τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, κανέλα, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, καφές ή τσάι	1 ρυζογκόφρετα, 1κ.γ.μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5, καφές ή τσάι	1 αυγό βραστό, 2 παξιμάδια κριθίνα ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, καφές ή τσάι	2 ρυζογκοφρέτες με ταχίни & μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, καφές ή τσάι	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, 1 τοστ με ψωμί πολύσπορο ολικής αλέσεως, τυρί-γαλοπούλα light, καφές ή τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, κανέλα, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, καφές ή τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 πορτοκάλι, κανέλα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, κανέλα, 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 πορτοκάλι, κανέλα	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 χούφτα αποξ. βατόμουρα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 πορτοκάλι, κανέλα	1 μήλο, κανέλα, 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	σπανακόρυζο με καστανό ρύζι, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια σόγιας, σαλάτα μπρόκολο-κουνουτίδι, 1 φέτα ψωμί σίκαλης, 4 ελιές	κολοκυθόσουπα, τριμμένο τζίντζερ, 1 μερίδα τυρί ή γιαούρτι, 4-5 ελιές	1 μερίδα συκώτι ψητό, μπρόκολο βραστό, 1 ψητή γλυκοπατάτα	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια, 2κ.σ.τυρί, σαλάτα επιλογής	σολομός με ψητά λαχανικά, 1 μερίδα καστανό ρύζι ή πλιγούρι ή κινόα	κοτόπουλο βραστό, βραστά λαχανικά, 2 παξιμάδια κριθίνα ολικής αλέσεως
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 3 καρύδια, 2κ.σ.αποξ. Βατόμουρα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα 1κ.γ.μέλι, 1 μήλο	50γρ. σοκολάτα μαύρη με στέβια	1 γιαούρτι 2%, κανέλα 1κ.γ.μέλι, 1 μήλο	Smoothie με γιαούρτι 2%, κανέλα, 1/2 μπανάνα	1 μήλο, κανέλα, 3 καρύδια	Smoothie με γιαούρτι 2%, κανέλα, 1/2 μπανάνα, 1κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια, σαλάτα ρόκα-σπανάκι-φρέσκο κρεμμύδι-καρότο, 1 μερίδα παρμεζάνα	1 τοστ με ψωμί πολύσπορο ολικής αλέσεως, τυρί-γαλοπούλα light, σαλάτα ρόκα-σπανάκι-φρέσκο κρεμμύδι-καρότο	Τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα ρόκα-σπανάκι-φρέσκο κρεμμύδι-καρότο	Μανιταρόσουπα, 2 παξιμάδια κριθίνα ολικής αλέσεως, 4-5 ελιές	1 αυγό βραστό σαλάτα ρόκα-σπανάκι-φρέσκο κρεμμύδι-καρότο, 1 μερίδα παρμεζάνα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 3 καρύδια, 2κ.σ.δημητριακά & σταφίδες	σαλάτα ρόκα-σπανάκι-φρέσκο κρεμμύδι-καρότο, 1 μερίδα παρμεζάνα, 2 παξιμάδια κριθίνα ολικής αλέσεως, 4-5 ελιές