

### ΔΙΑΙΤΑ 30s

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 κράκερ σίκαλης & τυρί 1 ποτήρι γάλα Καφές ή τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Καφές ή τσάι	1 μπάρα δημητριακών, Γάλα 1 ποτήρι Καφές ή τσάι	1 τوست (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή τσάι	1 φ. Ψωμί –1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης	1 ζελέ με γιαούρτι	1 μπάρα δημητριακών & 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι & 3 μανταρίνια	1 πορτοκάλι Πράσινο Τσάι
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 Ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα φακές Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 Ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ. σάλτσα ντομάτας & βασιλικού 2κ.σ.παρμεζάνα Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα επιλογής 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα μπριζόλα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι Τυρί φέτα 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% 1 μήλο & κανέλα	1 ακτινίδιο & 1 μήλο	4 μανταρίνια	1 Γιαούρτι 2% & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% 1 μήλο & κανέλα	10 καρύδια	1 γιαούρτι 2% 1 μήλο & κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα εποχής	1 τوست (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα ρύζι με μανιτάρια Βραστά λαχανικά 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα γαρίδες ή χταπόδι ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί σίκαλης	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα επιλογής 1 μερίδα τυρί	1 πίτα αραβική (τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, μαρούλι, καρότο)