

Sheet1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5% με 3- 4 κ.σ. δημητριακά	2 φρυγανιές με 1 κ.γ μέλι ή μαρμέλαδα χωρίς ζάχαρη	8-10 φράουλες και 2 κ.σ. Ανάλατοι ξηροί καρποί	1 ποτήρι γάλα 1,5% με 4 κ.σ. δημητριακά		1 ποτήρι νερό με χυμό ½ λεμονιού, 1 παξιμάδι με 30 γρ τυρί light	Χυμό γκρέιπ φρουτ, 2 φρυγανιές
ΔΕΚΑ ΤΙΑΝΟ	1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	Καρότο ή σέλινο όσο θελέτε	Ανανά όσο θέλετε	Όλη τη μέρα κάθε 3 ώρες εναλλάξ 1 τοστ 1 φρούτο και 1 πιάτο σαλάτα με 1 κ.σ λάδι	½ χούφτα αμύγδαλα με 1 κ. γ. μέλι	3 φέτες ανανά
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 πατάτα βραστή και 1 μερίδα βραστά λαχανικά με 1 κ.σ. λάδι	120 γρ. τόνο σε λάδι, Βραστή ή ωμή σαλάτα λαχανικών με 1 κ.σ λάδι	1 πιάτο ρύζι με λαχανικά	250 γρ ψάρι ψητό χωρίς πέτσα με σαλάτα επιλογής και 1 κ.σ σούπας λάδι		9.00 1 τοστ 12.00 1 φρούτο 15.00 1 πιάτο σαλάτα από ένα είδος λαχανικού με 1 κ. σούπας λάδι 18.00 1 τοστ 21.00 1 φρούτο	250 γρ κοτόπουλο ψητό χωρίς πέτσα με σαλάτα βραστή επιλογής
ΑΠΟΓΕΥΜ ΑΤΙΝΟ	1 ποτήρι νερό με χυμό ½ λεμονιού	1 γρανίτα χωρίς ζάχαρη	1 ζελέ χωρίς ζάχαρη και 1 φρούτο	Αγγούρι με λεμόνι όσο θέλετε		1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% με 1 φρούτο και 1 κ.γ. μέλι	1 τοστ με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα γαλοπούλα	1 πιάτο σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. λάδι και 100 γρ άπαχο τυρί cottage	Σαλάτα με λαχανικά ατμού, 1 κ.σ. λάδι, 50 γρ τυρί άπαχο, 2 φρυγανιές		1 αυγό βραστό, 30 γρ τυρί, 1 ντομάτα σαλάτα με 1 κ.σ. λάδι	Φρουτοσαλάτα με 1 μπάλα παγωτό