

ΔΙΑΙΤΑ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Πρωινό	1 τοστ (τυρί άπαχο / γαλοπούλα) & 2 φρούτα εποχής	1 γιαούρτι 2% 3 κ.σ. Δημητριακά & 1 κ.γ μέλι	1 κουλούρι σουσαμένιο 1 ποτήρι φυσικό χυμό	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% 2 φρυγανιές μαργαρίνη, μαρμελάδα	1 γιαούρτι 2% 3 κ.σ. Δημητριακά & 1 κ.γ μέλι	1 τοστ (τυρί άπαχο / γαλοπούλα) & 2 φρούτα εποχής
Δεκατιανό	2 φρούτα εποχής	1 ποτήρι φυσικό χυμό	2 φρούτα εποχής	1 ποτήρι φυσικό χυμό	2 φρούτα εποχής	1 ποτήρι φυσικό χυμό
Μεσημεριανό	1 άπαχη μοσχαρίσια μπριζόλα & 1 σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. Λάδι, 1 φέτα ψωμί	1 ρηχό πιάτο μπάμιες 60 γραμ τυρί με 1 κ.σ. λάδι 1φέτα ψωμί	1 ρηχό πιάτο μακαρόνια με 3 κ.σ. Τυρί και σάλτσα ντομάτας & 1 πιάτο σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. Λάδι	2 μέτρια μπιφτέκια με 1 πιάτο σαλάτα εποχής και 1 κ.σ. λάδι 1-2 φέτες ψωμί ή 4-5 κομ πατάτες ή 1/2 φλιτ. ρύζι	1 φιλέτο κοτόπουλο ψητό με 1 πιάτο σαλάτα εποχής & 1 κ.σ. λάδι 1-2 φέτες ψωμί ή 4-5 κομ πατάτες	2 μέτρια γεμιστά με ρύζι 1 πιάτο σαλάτα εποχής με 1-2 κ.σ. λάδι & 60 γραμ τυρί
Απογευματινό	2 φρούτα	1 φρούτο & 1 γιαούρτι 2%	1 ζελέ	1 μικρό γλυκό	2 φρούτα	1 φρούτο & 1 γιαούρτι 2%
Βραδινό	1 χωριάτικη σαλάτα με 1 κ.σ. λάδι 1 -2 φέτες ψωμί	1 τονοσαλάτα με 1 κ.σ. λάδι 1 φέτα ψωμί	1 ομελέτα 1 πιάτο σαλάτα με 1 κ.σ. λάδι 1 φέτα ψωμί	2-3 κοτοσουβλάκια 1 πιάτο σαλάτα με 1 κ.σ, λάδι 1 φέτα ψωμί ή 1 πίτα ψητή	1 γιαούρτι 2% & 2 φρούτα	1 μερίδα κρεατικό (κοτόπουλο/ψάρι) σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. λάδι 1 φέτα ψωμί

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 φλιτζάνι γάλα
1,5% 2 φρυγανιές
μαργαρίνη,
μαρμελάδα

2 φρούτα εποχής

1 μερίδα ψάρι 1
πιάτο σαλάτα χόρτα
με 1 κ,σ, λάδι 1-2
φέτες ψωμί

1 ζελέ

1 γιαούρτι 2% & 2
φρυγανιές & 1 κ.γ
μέλι