

Sheet1

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	1 φλ. τσαγιού γάλα με ταμηλά λιπαρά~1,5%-2%. 1 τόστ (2φέτες ψωμί ολ.αλέσεως,1 φέτα γαλοπούλα βραστή, 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά 6%-8%)	1 φλ. τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά 1,5%-2%. 1 φρούτο της επιλογής σου.	1 ποτήρι χυμός πορτοκάλι ή 1 ποτήρι χυμός ανάμεικτος (½ πορτοκάλι-μήλο-μπανάνα-αχλάδι) 1 τόστ (2 φέτες ψωμί ολ. Άλεσης, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή, 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά 6%-8%).	2 φρυγανιές. 1 κ.γ. Μέλι.	1 ποτήρι χυμός πορτοκάλι ή 1 ποτήρι χυμός ανάμεικτος (½ πορτοκάλι-μήλο-μπανάνα-αχλάδι) 1 τόστ 2 φέτες ψωμί ολ. Άλεσης,1 φέτα γαλοπούλα βραστή,1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά 6%-8%)	1 ποτήρι χυμός πορτοκάλι ή 1 ποτήρι χυμός ανάμεικτος (½ πορτοκάλι-μήλο-μπανάνα-αχλάδι) 1 τόστ (2 φέτες ψωμί ολ. Άλεσης, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή, 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά 6%-8%)	2 φρυγανιές 1 κ.γ. μέλι
Δεκατιανό	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	2/3 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά 1,5%-2%	1 τόστ (2 φέτες ψωμί ολ. άλεσης, 1φέτα γαλοπούλα βραστή, 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά 6%-8%)	1 μέτριο φρούτο	1 μέτριο φρούτο	1 τόστ (2 φέτες ψωμί ολ. Άλεσης, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή, 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά 6%-8%)
Μεσημεριανό	1/3 φλ. τσαγιού μακαρόνια ½ κ.σ. κιμά 2 φλ. τσαγιού ωμά λαχανικά	2 μικρές πατάτες βραστές ή ψητές 1 φλ. τσαγιού βραστά ή μαγειρευτά λαχανικά	1 φλ. όσπρια μαγειρεμένα και στραγγισμένα 30 γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 1 φλ. λαχανικά	90 γρ. ψάρι ½ φλιτζάνι ρύζι 1 φλ. βραστά ή μαγειρευτά λαχανικά 1 μικρό φρούτο	1 φλ. όσπρια μαγειρεμένα και στραγγισμένα 30 γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 1 φλ. Λαχανικά	90 γρ. κοτόπουλο 2/3 φλ. τσαγιού ρύζι 2 φλ. τσαγιού ωμά λαχανικά	1 μέτρια μπριζόλα ½ φλιτζάνι ρύζι 1 φλ. βραστά ή μαγειρευτά λαχανικά 1 μικρό φρούτο
Απογευ/νο	½ ποτήρι νερού χυμό λαχανικών.(½ καρότο-ντομάτα-πορτοκάλι-σέλινο-παντζάρι)	1 μέτριο φρούτο	½ ποτήρι νερού χυμό λαχανικών.(½ καρότο-ντομάτα-πορτοκάλι-σέλινο-παντζάρι)	1 μικρό φρούτο.	½ ποτήρι νερού χυμό λαχανικών.(½ καρότο-ντομάτα-πορτοκάλι-σέλινο-παντζάρι)	½ ποτήρι νερού χυμό λαχανικών.(½ καρότο-ντομάτα-πορτοκάλι-σέλινο-παντζάρι)	1 μικρό φρούτο
Βραδινό	1 φέτα ψωμί ολ. άλεσης 2 μικρές φέτες γαλοπούλα βραστή	1 φέτα ψωμί ολ. άλεσης 30 γρ τυρί χαμηλά λιπαρά (ανθότυρο, μανούρι) 6-8%	1 φλ. όσπρια μαγειρεμένα και στραγγισμένα 1 αυγό 1 φλ. λαχανικά	1 φλ. όσπρια μαγειρεμένα και στραγγισμένα 30 γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 1 φλ. λαχανικά	1 φέτα ψωμί ολ.άλεσης 2 μικρές φέτες γαλοπούλα βραστή 1 φλ. λαχανικά	1 φέτα ψωμί ολ. άλεσης 2 μικρές φέτες γαλοπούλα βραστή 1 μέτριο φρούτο	1 φλ. όσπρια μαγειρεμένα και στραγγισμένα 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 1 φλ. λαχανικά

Sheet1

Πριν τον ύπνο	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά	2/3 του γιαουρτιού με χαμηλά λιπαρά	1 φριγανιά 1 φέτα του τοστ γαλοπούλα βραστή	1/2 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά	1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα με χαμηλά λιπαρά	1/2 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
---------------	--	-------------------------------------	---	-------------------------------	--	--	-------------------------------