

	Παραμονή Χριστουγέννων (24/12)	Χριστούγεννα (25/12)	1η μέρα αποτοξίνωσης (26/12)	2η μέρα αποτοξίνωσης (27/12)	3η μέρα αποτοξίνωσης (28/12)	4η μέρα αποτοξίνωσης (29/12)	5η μέρα αποτοξίνωσης (30/12)	Παραμονή Πρωτοχρονιάς (31/12)	Πρωτοχρονιά (01/01)
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 μπάρα δημητριακών, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 3 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίني με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1 φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 μπάρα δημητριακών, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 3 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίني με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1κομ. Βασιλόπιτα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι	1 μήλο	1 μήλο, 1 αχλάδι	4 μανταρίνια	2 ακτινίδια	1 μήλο, 1 αχλάδι	4 μανταρίνια	3 αποξ. βερίκοκα, 3 καρύδια	1 ποτήρι χυμό
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	τόνος σε νερό, 1 σαλάτα εποχής, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μερίδα γαλοπούλα χωρίς πέτσα, 2κ.σ.γέμιση, 1κομ.τυρόπιτα, σαλάτα εποχής,	1 μερίδα ψάρι ψητό, 1 μερίδα χόρτα, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές	Ομελέτα με 2 αυγά, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα μαρούλι, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές	1 μερίδα βραστό ψάρι, βραστά καρότα, 1 πατάτα βραστή	1 μερίδα ψάρι ψητό, 1 μερίδα χόρτα, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές	Ομελέτα με 2 αυγά, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα μαρούλι, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές	Τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα σπανάκι-μαρούλι-ρόκα	1 μπριζόλα ή κρέας ψητό, σαλάτα εποχής, 1κομ. σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης, 1 μικρό κουραμπιέ	1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης, 1 μικρό μελομακάρονο	10 ανάλατα αμύγδαλα	3 αποξ. βερίκοκα, 3 καρύδια	1 μήλο	10 ανάλατα αμύγδαλα	3 αποξ. βερίκοκα, 3 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα	1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα χοιρινό κρέας άπαχο, 1 μερίδα πατάτες φούρνου, σαλάτα εποχής	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 φρούτο	Χορτόσουπα με μανιτάρια, σέλινο, καρότο, κίτρινη κολοκύθα, πατάτα, μπρόκολο, κουνουπίδι, 1 γιαούρτι 2% ή λευκό τυρί ανάλατο ή cottage	1 τوست (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα & τυρί χαμηλών λιπαρών), σαλάτα επιλογής	Χορτόσουπα με μανιτάρια, σέλινο, καρότο, κίτρινη κολοκύθα, πατάτα, μπρόκολο, κουνουπίδι, 1 γιαούρτι 2% ή λευκό τυρί ανάλατο ή cottage	Χορτόσουπα με μανιτάρια, σέλινο, καρότο, κίτρινη κολοκύθα, πατάτα, μπρόκολο, κουνουπίδι, 1 γιαούρτι 2% ή λευκό τυρί ανάλατο ή cottage	1 τوست (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα & τυρί χαμηλών λιπαρών), σαλάτα επιλογής	1 μερίδα κρέας ψητό, 2κ.σ.σουφλέ ζυμαρικών ή πατάτες φούρνου, σαλάτα επιλογής, 1κομ. βασιλόπιτα	1 γιαούρτι 2%, 1 μπανάνα