

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα, 2κ. σούπας δημητριακά	2 φρυγανιές, 1κ. γλυκού μέλι	1 φέτα ψωμί, 1κ. γλυκού μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 ποτήρι γάλα, 3κ. σούπας βρώμη, 1κ. γλυκού μέλι, κανέλα	3 μπισκότα ολικής άλεσης	2 φρυγανιές, 1κ. γλυκού ταχίνι με κακάο	1 ποτήρι γάλα, 1 μπάρα δημητριακών
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 μπιφτέκια (πλασμένα με βρώμη), σαλάτα λάχανο - καρότο	2 καλαμάκια κοτόπουλου, 1 φέτα ψωμί ολικής, σαλάτα αγγούρι- ντομάτα	1 μικρή μερίδα φασολάκια, 1 σπιρτόκουτο τυρί	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας, βραστά λαχανικά	1 μικρή μερίδα ρεβίθια, 1 σπιρτόκουτο τυρί	1 μικρή τσιπούρα, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα κοτόπουλο γιουβέτσι με ελάχιστο κριθαράκι, σαλάτα λάχανο - καρότο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 ρόφημα*	20 γρ. σοκολάτα με στέβια	1 ρόφημα*	20 γρ. σοκολάτα με στέβια	1 ρόφημα*	20 γρ. σοκολάτα με στέβια	1 ρόφημα*
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 φέτα ψωμί ολικής, 1 αυγό βραστό, ψητά λαχανικά	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	3 φέτες γαλοπούλας, ψητά λαχανικά	Σαλάτα ρόκα, 1κ. σούπας παρμεζάνα	1 γιαούρτι, 1 φρούτο