

	2 ^η Ημέρα	3 ^η Ημέρα	4 ^η Ημέρα	5 ^η Ημέρα	6 ^η Ημέρα	7 ^η Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα σόγιας 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, στιγμιαίος καφές	1κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι χυμό στιγμιαίος καφές	1 τoστ με πολύσπορο ψωμί & τυρί σόγιας 1 ποτήρι χυμό στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα αμυγδάλου 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι με ταχίνι 1 ποτήρι γάλα σόγιας στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα αμυγδάλου 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ποτήρι χυμό & 2 cream crackers σίκαλης	1 πορτοκάλι & 3 καρύδια	1 μπανάνα	10 καρύδια	1 ποτήρι χυμό & 2 cream crackers σίκαλης	2 ακτινίδια & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα Καλαμάρι ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 5-6 ελιές	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών μεμανιτάρια Σαλάτα λάχανο-καρότο 5-6 ελιές	1 μερίδα σουπιές με σπανάκι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 5-6 ελιές	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολίτα 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα καλαμάρι κοκκινιστό Σαλάτα σπανάκι - ρόκα 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδαγιγαντες 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	4 αποξ.δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	50γρ. μαύρη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη	1 μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.βερίκοκα	50γρ. παστέλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα καστανό Ρύζι Σαλάτα ρόκα 5-6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι ψητό Σαλάτα ρόκα - σπανάκι - καρότο 5-6 ελιές	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι - καρότα 5-6 ελιές	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα λάχανο - καρότο - μαρούλι 5- 6 ελιές	Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι - καρότα 5-6 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα γαρίδες ψητές 1 φέτα ψωμί Σαλάτα μαρούλι - καρότο - αγγούρι