|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ** |  |  |  |  |
|  | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η |
| **ΠΡΩΙΝΟ** | 1φλ γάλα 1,5%  60γρ δημητριακά ή 40γρ βρώμη+ 2κγλ μέλι | ρόφημα  3φρυγανιές με μαρμελάδα ή μέλι | 1φλ γάλα 1,5%  60γρ δημητριακά ή 40γρ βρώμη+ 2κγλ μέλι | ρόφημα  2 φέτες του τοστ με μαρμελάδα ή μέλι | 1φλ γάλα 1,5%  3 φρυγανιές με μαρμελάδα ή μέλι | ρόφημα  2 φέτες του τοστ με μαρμελάδα ή μέλι | 1φλ γάλα 1,5%  60γρ δημητριακά ή 40γρ βρώμη+ 2κγλ μέλι |
| **ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ** | 1 μήλο+ 1 μπάρα δημητριακών | 1 μπανάνα + 1 κουλούρι Θες/νίκης | 1 μήλο+ 1 σταφιδόψωμο μικρό | 1 μπανάνα + 1 μπάρα δημητριακών | 1 μήλο+ 3 στρογγυλά κριτσίνια καρότου | 1 μπανάνα+ 1 μπάρα δημητριακών | 1φλ χυμό φρέσκο (αραιωμένο με ελάχιστο νερό)+ 2 κριτσίνια στρογγυλά καρότου |
| **ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ** | 90γρ κοτόπουλο στήθος+ 1,5φλ πένες πολύχρωμες ή ολικής+ λάχανο μοβ, μαρούλι, ντοματίνια, κρεμμυδάκι φρέσκο, άνηθο  +4κγλ ελαιόλαδο | 90γρ τόνο+ 1φλ ρύζι+ 3κγλ ελαιόλαδο+ Σαλάτα λάχανο μοβ + 3κγλ ελαιόλαδο | 230γρ φακές +3κγλ ελαιόλαδο+1 φέτα ψωμί ολικής  Σαλάτα μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο +3κγλ ελαιόλαδο | 90γρ γλώσσα ή άλλο ψάρι+ 1φλ πουρέ+3κγλ ελαιόλαδο+ Σαλάτα βραστά κολοκυθάκια + 3κγλ ελαιόλαδο | 1,5φλ φασολάκια+ 80γρ τυρί φέτα ή ανθότυρο  Σαλάτα μαρούλι+ 2κγλ ελαιόλαδο | 1,5φλ πένες ολικής+ 90γρ γαρίδες+ σάλτσα φρέσκιας ντομάτας+ 3κγλ ελαιόλαδο+ σαλάτα μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο  +3 γλ ελαιόλαδο | 90γρ μπιφτέκι+ 160γρ πατάτες φούρνου+ 3κγλ ελαιόλαδο  Σαλάτα ανάμεικτη + 2κγλ ελαιόλαδο |
| **ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ** | 1 ακτινίδιο ή 1 πορτοκάλι ή 2 μανταρίνια+ 6 αμύγδαλα | 25 γρ σοκολάτα γάλακτος + 2 μανταρίνια | 1 ακτινίδιο ή 1 πορτοκάλι ή 2 μανταρίνια+ 6 αμύγδαλα | 1γιαούρτι 2%+ 1κγλ μέλι+ 3 καρύδια+ κανέλα (προαιρετικά) | 1 ακτινίδιο ή 1 πορτοκάλι ή 2 μανταρίνια+ 6 αμύγδαλα | 1 πορτοκάλι ή 1ακτινίδιο ή 2 μανταρίνια + 6 αμύγδαλα | 1 ακτινίδιο ή 1 πορτοκάλι ή 2 μανταρίνια |
| **ΒΡΑΔΙΝΟ**  **ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ** | Σαλάτα ντάκο με 4 παξιμαδάκια + 60γρ ανθότυρο+ ντομάτα τριμμένη  +2κγλ ελαιόλαδο | Σαλάτα του σεφ σπιτική με λαχανικά, 1 φέτα τυρί του τοστ+ 1 αβγό+ σος από 1κ σ μαγιονέζα light με λίγο κέτσαπ+ 1κγλ ελιαόαλδο  ½ φλ γάλα 1,5% | 1 πίτα γύρου ολικής με κέτσαπ+ 1 φέτα γαλοπούλα+ 1 φέτα τυρί του τοστ(την ψήνουμε για 5 λεπτά, είναι σαν ατομική πίτσα) + σαλάτα+ 1κγλ ελαιόλαδο | Σαλάτα με 2 αυγά, ντοματίνια, μαρούλι +2κγλ ελαιόλαδο+ 1 φέτα ψωμί ολικής | Σαλάτα με 1φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα τυρί light +μαρούλι, ντοματίνια, κρεμμυδάκι φρέσκο+ 4 κ σ καλαμπόκι+ σος από μουστάρδα, βαλσάμικο, 1κγλ μέλι και 1κγλ ελαιόλαδο | 1 πίτα αλάδωτη με καλαμάκι κοτόπουλο ντομάτα, μαρούλι, τζατζίκι ή τυροκαυτερή | Ελεύθερα  +σαλάτα |
| Η σαλάτα και γενικά τα λαχανικά είναι σε ελεύθερη ποσότητα και μπορείτε να τα αλλάξετε με όποια λαχανικά θέλετε! | | | | | | | |