

### 3<sup>η</sup> ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Μπριζόλα μοσχάρι ψητή με ντομάτα 180γρ. Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 3 φέτες ψωμί <b>4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b>
Απόγευμα	1 γιαούρτι 0% λιπαρά
Βράδυ	1 τόστ (2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα) Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια <b>3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b>
Προ ύπνου	1 φρούτο

### 4<sup>η</sup> ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Όσπρια 1½ φλιτζάνι Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 60γρ. τυρί 1 φέτα ψωμί <b>4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b>
Απόγευμα	1 γιαούρτι 0% λιπαρά
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 1 αυγό βραστό 60γρ. τυρί 1 φέτα ψωμί <b>3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b>
Προ ύπνου	1 φρούτο



### 5<sup>η</sup> ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Ψάρι ψητό 150γρ. Χόρτα βραστά 3 φλιτζάνια 200γρ. πατάτες βραστές <b>4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b>
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 90γρ. τυρί, <b>3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b> και ρίγανη) 1 φρούτο
Προ ύπνου	1 φρούτο

### 6<sup>η</sup> ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Λαχανικά 2 φλιτζάνια 90 γρ. τυρί 1 αυγό βραστό 3 φέτες ψωμί <b>5 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b>
Απόγευμα	1 γιαούρτι 0% λιπαρά
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 2 καλαμάκια κοτόπουλο 2 φέτες ψωμί <b>2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b>
Προ ύπνου	1 φρούτο

### 7<sup>η</sup> ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Φιλέτο ψάρι φούρνου 150γρ. Βραστά λαχανικά 2 φλιτζάνια 2 φέτες ψωμί <b>4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b>
Απόγευμα	1 γιαούρτι 1,5% λιπαρά με 2 κουταλάκια μέλι
Βράδυ	Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 90γρ. τυρί, <b>3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</b> και ρίγανη)
Προ ύπνου	1 φρούτο

