

6^η ημέρα

Πρωϊνό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Λαχανικά 2 φλιτζάνια 60 γρ. τυρί 1 αυγό βραστό 3 φέτες ψωμί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 2 καλαμάκια κοτόπουλο 2 φέτες ψωμί ή 1 πίτα 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

7^η ημέρα

Πρωϊνό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Φιλέτο ψάρι φούρνου 150γρ. Βραστά λαχανικά 2 φλιτζάνια 3 φέτες ψωμί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 60γρ. τυρί, 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο και ρίγανη)

**1^η ημέρα**

Πρωϊνό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Κοτόπουλο φούρνου 150γρ. Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 200γρ. πατάτες φούρνου 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 90γρ. τυρί 2 φέτες ψωμί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Προ ύπνου	1 φρούτο ή 1 φλιτζάνι γάλα 0%

2^η ημέρα

Πρωϊνό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Ζυμαρικά 2 φλιτζάνια Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 90γρ. τυρί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	Γιαούρτι 1,5% λιπαρά
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια Τόνος νερού 150γρ. 1 παξιμάδι ή 2 φέτες ψωμί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Προ ύπνου	1 φρούτο

