

3^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Μπριζόλα μοσχάρι ψητή με ντομάτα 120γρ. Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 2 φέτες ψωμί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	1 τόστ (2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα) Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

4^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Όσπρια 1½ φλιτζάνι Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 30γρ. τυρί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 1 αυγό βραστό 30γρ. τυρί 1 φέτα ψωμί 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

5^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Ψάρι ψητό 120γρ.



Χόρτα βραστά 3 φλιτζάνια
150γρ. πατάτες βραστές
3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα
Βράδυ

1 φρούτο
Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 60γρ. τυρί,
2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο και ρίγανη)

6^η 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 2 φέτες ψωμί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα
Βράδυ

1 φρούτο
Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια
1 καλαμάκι κοτόπουλο
2 φέτες ψωμί ή 1 πίτα
1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο

7^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Φιλέτο ψάρι φούρνου 120γρ. Βραστά λαχανικά 2 φλιτζάνια 2 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)

