

1^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Κοτόπουλο φούρνου 180γρ. Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 250 γρ. πατάτες φούρνου 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 90γρ. τυρί 2 φέτες ψωμί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Προ ύπνου	1 φρούτο ή 1 φλιτζάνι γάλα 0%

2^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Ζυμαρικά 2½ φλιτζάνια Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 90γρ. τυρί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	Γιαούρτι 0% λιπαρά
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια Τόνος νερού 180γρ. 1 παξιμάδι ή 2 φέτες ψωμί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Προ ύπνου	1 φρούτο

3^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Μπριζόλα μοσχάρι ψητή με ντομάτα 150γρ. Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 2 φέτες ψωμί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 γιαούρτι 0% λιπαρά
Βράδυ	2 τόστ (2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα) Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Προ ύπνου	1 φρούτο

4^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Όσπρια 1½ φλιτζάνια Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια, 60γρ. τυρί 1 φέτα ψωμί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 γιαούρτι 0% λιπαρά
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 1 αυγό βραστό 90γρ. τυρί 2 φέτες ψωμί 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Προ ύπνου	1 φρούτο

5^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Ψάρι ψητό 180γρ. Χόρτα βραστά 3 φλιτζάνια 250γρ. πατάτες βραστές 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

