

## ΔΙΑΙΤΑ 20's

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά + 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως + 4αποξ. δαμάσκηνα Καφές ή τσάι	2 φρυγανιές με ω3 + 1 κ.γ. μέλι + 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη + 1 ποτήρι γάλα Καφές ή τσάι	2 κράκερ σικάλεως + 1 μερίδα τυρί + 1 ποτήρι χυμός Καφές ή τσάι	1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά + 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως + 4αποξ. Δαμάσκηνα Καφές ή τσάι	1 τοστ με ψωμί ολικής άλεσης + 1 ποτήρι χυμός Καφές ή τσάι	2 φρυγανιές με ω3 + 1 κ.γ. μέλι + 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη + 1 ποτήρι γάλα Καφές ή τσάι	2 φρυγανιές σικάλεως + 1 αυγό βραστό + 1 ποτήρι χυμό Καφές ή τσάι
<b>ΠΡΩΙΝΟ ΣΝΑΚ</b>	1 μήλο	1 ποτήρι χυμός + 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 φρούτο	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών	1 ζελέ με φρούτα	1 ποτήρι χυμό & 2 πτι μπερ ολικής αλέσεως	20 ανάλατα αμύγδαλα
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ ΝΟ</b>	1 μερίδα φακές + 1 μερίδα τυρί + 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης + 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό + σαλάτα επιλογής + 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα σπανακόρυζο + 1 μερίδα τυρί + 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης + 4 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός + σαλάτα λάχανο-καρότο + 1 μέτρια πατάτα βραστή	1 μερίδα μακαρόνια ολικής άλεσεως +4 κ.σ. κιμάς + 2κ.γ. τυρί τριμμένο + ντοματοσαλάτα	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας + σαλάτα επιλογής + 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα μπριζόλα + 1 μερίδα χόρτα + 1 μερίδα πατάτες φούρνου
<b>ΣΝΑΚ</b>	1 φρούτο	1 γιαούρτι + 1 φρούτο	4αποξ.δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 ρυζογκοφρέτα + 1κ.γ. μέλι	4αποξ.δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 μπανάνα	1 γιαούρτι + 1 φρούτο
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 αυγό βραστό Σαλάτα επιλογής 1 μερίδα τυρί	Τοστ (ψωμί ολικής άλεσης + 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά + 1φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο) + σαλάτα επιλογής	Τονοσαλάτα (μαρούλι, ντομάτα, μαϊντανός, κρεμμυδάκι, 2κ.σ. καλαμπόκι, 1 κονσέρβα τόνος)	Ντάκος με ψιλοκομμένη ντομάτα, 1 μερίδα τυρί, 2-3 ελιές +ρίγανη	2 σουβλάκια καλαμάκια + Σαλάτα επιλογής + 1 πίτα αλάδωτη	1 γιαούρτι 2% + 1 μερίδα αναποφλοιώτο ρύζι	Τοστ (ψωμί ολικής άλεσης + 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά + 1φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο) + σαλάτα επιλογής