

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
1η ΗΜΕΡΑ				
1 αυγό	1 γιαούρτι	Σάντουιτς γαλοπούλα, τυρί, μαρούλι σε ψωμί ολικής άλεσης	1 φύλλο σέλερι	1 veggie burger με κρεμμύδι, ντομάτα, κέτσαπ, μουστάρδα
1 φέτα του τοστ ολικής άλεσης		1 μέτριο μήλο	Λίγους ξηρούς καρπούς	Ψητές πατάτες
1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι				1 φρούτο
2η ΗΜΕΡΑ				
Δημητριακά με γαλά χωρίς λιπαρά και μέλι	Λίγα αμύγδαλα	½ φλιτζάνι χούμους	1 χυμό φρούτων	Στήθος κοτόπουλου
1 μπανάνα		1 πίτα ολικής άλεσης		1 ψητή πατάτα με σάλτσα γιαούρτι, κρεμμυδάκι φρέσκο, ελαιόλαδο
1 φλιτζάνι τσάι		1 σαλάτα εποχής 1 μήλο		1 φλιτζάνι μπρόκολο στο ατμό
3η ΗΜΕΡΑ				
2 φέτες του τόστ ολική άλεσης	1 φλιτζάνι γάλα	Τονοσαλάτα	Ηλιόσπορους	Μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας
1 κ.σ φυστικοβούτυρο	Φρούτα	1 καρότο		1 μεγάλη σαλάτα με διάφορα πράσινα λαχανικά
Χυμό πορτοκάλι				

4η ΗΜΕΡΑ

Δημητριακά με γαλά χωρίς λιπαρά και μέλι	1 κομμάτι τυρί με χαμηλά λιπαρά	1 club σαντουιτς με γαλοπούλα και λαχανικά	1 κ.σ. Φυστικοβούτυρο	Άπαχο μοσχαρίσιο κρέας με τσίλι και ντομάτα
1 αυγό βραστό		1 φρούτο	6 κράκερ ολικής	1 στρογγυλό ψωμάκι ολικής
Χυμό πορτοκάλι				1 σαλάτα με διάφορα λαχανικά
				1 αχλάδι

5η ΗΜΕΡΑ

1 μπάρα δημητριακών	1 μπανάνα	Ριζότο με φασόλια	1 γιαούρτι	Ψητό σολομό
½ φλιτζάνι διάφορα φρούτα		1 σαλάτα εποχής		1 σαλάτα με διάφορα λαχανικά
Χυμό πορτοκάλι				1 ποντίγκα με χαμηλά λιπαρά