

	Δεύτερα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΠΡΩΙΝΟ	2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μαργαρίνη, 2κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη, 1 ποτήρι γάλα σόγιας, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα σόγιας, 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1κ.γ. ταχίνι με μέλι, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι χυμό, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα σόγιας, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι & ταχίνι, 1 ποτήρι γάλα σόγιας, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα σόγιας 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό, 2 cream crackers σίκαλης	1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	10 καρύδια	1 ποτήρι χυμό, 3 καρύδια	2 ακτινίδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 5-6 ελιές	1 μερίδα καλαμάρι ψητό, σαλάτα μπρόκολο, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 5-6 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια, σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα σουπιές με σπανάκι, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 5-6 ελιές	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολίτα, 1 φέτα ψωμί, 5-6 ελιές	1 μερίδα καλαμάρι κοκκινιστό, σαλάτα σπανάκι-ρόκα, 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα όσπρια, 1 φέτα ψωμί, 5-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 ακτινίδιο, 1 πορτοκάλι	4 αποξ.δαμάσκηνα, 5 καρύδια	1 μήλο, 1 πορτοκάλι	50γρ. μαύρη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη	1 μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα, 4 αποξ.βερύκοκα	50γρ. μαύρη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο, σαλάτα μαρούλι-ρόκα 1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 μερίδα καστανό ρύζι, σαλάτα ρόκα, 5-6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι ψητό, σαλάτα ρόκα-σπανάκι-καρότο, 5-6 ελιές	2 μέτριες πατάτες βραστές, βραστό μπρόκολο-κουνουπίδι-καρότα, 5-6 ελιές	1 μερίδα μανιτάρια ψητά, σαλάτα λάχανο-καρότο-μαρούλι, 1 φέτα ψωμί	βραστό μπρόκολο-κουνουπίδι-καρότα, 5-6 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα γαρίδες ψητές, 1 φέτα ψωμί, σαλάτα μαρούλι-καρότο-αγγούρι