

	<b>1η μέρα</b>	<b>2η μέρα</b>	<b>3η μέρα</b>	<b>4η μέρα</b>	<b>5η μέρα</b>	<b>6η μέρα</b>	<b>7η μέρα</b>
<b>Πρωινό</b>	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 1/2 φλιτζάνι δημητριακά ολικής άλεσης	1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά και 1 φλιτζάνι γάλα 1,5%	2 φρυγανιές με 2 κουτ. γλυκού μαρμελάδα και 1 φλιτζάνι γάλα 1,5%	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 αβγό βραστό	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 3 κουτ. σούπας βρόμη με κανέλα και 1 κουτ. γλυκού μέλι με 1 κουτ. γλυκού ταχίνι	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 1/2 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 κουτ. γλυκού μέλι με κανέλα
<b>Δεκαπενό</b>	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα
<b>Μεσημεριανό</b>	1 μπουτί κοτόπουλο με 2-3 πατάτες φούρνου και σαλάτα με 1 κουτ. σούπας λάδι	1 μερίδα ψάρι ψητό με σαλάτα και 1 κουτ. σούπας λάδι και 2 φέτες ψωμί	1 φλιτζάνι φακές και 2 αβγά βραστά με σαλάτα με 1 κουτ. σούπας λάδι	1 φλιτζάνι μακαρόνια με 4 κουτ. σούπας σάλτσα ντομάτας και 2 κουτ. σούπας τυρί τριμμένο και σαλάτα με 1 κουτ. σούπας λάδι	1½ φλιτζάνι σπανακόρυζο και 2 κουτ. σούπας γιαούρτι 2% και 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα ψάρι με 1 πατάτα βραστή και σαλάτα με 1 κουτ. σούπας λάδι	1 μερίδα μοσχάρι με 1 φλιτζάνι πουρέ και σαλάτα με 1 κουτ. γλυκού λάδι
<b>Απογευματινό</b>	1 φρούτο και 1/2 μερίδα γιαούρτι 2%	1 γιαούρτι 2% με 1 κουτ. γλυκού μέλι με κανέλα	1 κεσεδάκι ρυζόγαλο	3 δαμάσκηνα και 10 ξηρούς καρπούς	1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% με 1 κουτ. γλυκού ταχίνι με 1 κουτ. γλυκού μέλι	30 γρ. σοκολάτα υγείας και 1 κουτ. σούπας κράνμπερι
<b>Βραδινό</b>	1 τοστ με σαλάτα χωρίς λάδι	2 παξιμάδια με ντομάτα και 1 κουτ. σούπας τυρί κρέμα με χαμηλά λιπαρά	2 αβγά βραστά σε σαλάτα με 1 κουτ. γλυκού λάδι και 1 φρυγανιά	60 γρ. κοτόπουλο σε σαλάτα με 1 κουτ. σούπας λάδι	1 τοστ με σαλάτα χωρίς λάδι	50 γρ. τόνος σε σαλάτα και 1 κουτ. σούπας γιαούρτι 2%	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με 1/2 φλιτζάνι δημητριακά

	<b>8η μέρα</b>	<b>9η μέρα</b>	<b>10η μέρα</b>	<b>11η μέρα</b>	<b>12η μέρα</b>	<b>13η μέρα</b>	<b>14η μέρα</b>
<b>Πρωινό</b>	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 1/2 φλιτζάνι δημητριακά ολικής άλεσης	1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά και 1 φλιτζάνι γάλα 1,5%	2 φρυγανιές με 2 κουτ. γλυκού μαρμελάδα και 1 φλιτζάνι γάλα 1,5%	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 αβγό βραστό	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 3 κουτ. σούπας βρόμη με κανέλα και 1 κουτ. γλυκού μέλι με 1 κουτ. γλυκού ταχίνι	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 1/2 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 φλιτζάνι γάλα 1,5% και 1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 κουτ. γλυκού μέλι με κανέλα
<b>Δεκαπαινό</b>	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα	1 φρούτο και 10 αμύγδαλα
<b>Μεσημεριανό</b>	1 μερίδα μπιφτέκι με 1/2 φλιτζάνι ρύζι και σαλάτα με 1 κουτ. σούπας λάδι	1 φιλέτο σολομός με λεμόνι-μουστάρδα και 1/2 φλιτζάνι αρακά και σαλάτα με 1 κουτ. σούπας λάδι	1 φλιτζάνι ρεβίθια σε σαλάτα με 1 κουτ. σούπας λάδι και 60 γρ. τυρί κρέμα light	1 μερίδα πέρκα στον φούρνο με κόκκινη σάλτσα και λαχανικά και 1 φέτα ψωμί του τοστ	1 φλιτζάνι γίγαντες και 50 γρ. φέτα και σαλάτα χωρίς λάδι	1 μερίδα ψάρι με 1 πατάτα βραστή και σαλάτα με 1 κουτ. σούπας λάδι	1 φιλέτο σουκώτι ψητό με σαλάτα και 1 κουτ. σούπας λάδι και 1 φέτα ψωμί
<b>Απογευματινό</b>	1 φρούτο και 1/2 μερίδα γιαούρτι 2%	1 γιαούρτι 2% με 1 κουτ. γλυκού μέλι με κανέλα	1 κεσεδάκι ρυζόγαλο	3 δαμάσκηνα και 10 ξηρούς καρπούς	1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% με 1 κουτ. γλυκού ταχίνι με 1 κουτ. γλυκού μέλι	30 γρ. σοκολάτα υγείας και 1 κουτ. σούπας κράνμπερι
<b>Βραδινό</b>	1 μικρή αραβική πίτα με ψητά λαχανικά και 1 κουτ. σούπας γιαούρτι 2%	2 παξιμάδια με ντομάτα και 1 κουτ. σούπας τυρί κρέμα με χαμηλά λιπαρά	1 σούπα λαχανικών βελουτέ και 2 κουτ. σούπας γιαούρτι 2% και 1 κουτ. σούπας κρουτόν	1 φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου με μαύρη σοκολάτα και 3 κουτ. σούπας βρόμη με κανέλα και 1 κουτ. γλυκού μέλι	Ομελέτα με 1 κουτ. σούπας λάδι και 2 αβγά και μανιτάρια και σπανάκι	50 γρ. τόνος σε σαλάτα και 1 κουτ. σούπας γιαούρτι 2%	1 γιαούρτι 2% με 1 κουτ. σούπας γλυκό κουταλιού και 1 κουτ. γλυκού μέλι με κανέλα