

ΓΕΥΜΑΤΑ	1 ^η Επιλογή	2 ^η Επιλογή	3 ^η Επιλογή	4 ^η Επιλογή	5 ^η Επιλογή	6 ^η Επιλογή	7 ^η Επιλογή
ΠΡΩΙΝΟ (Επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 τoστ • 1 κουλούρι θεσσαλονίκης γεμιστό • Porridge με γάλα, βρώμη και σταφίδες <ul style="list-style-type: none"> • Ομελέτα με 1 φέτα ψωμί • 1 γιαούρτι με μέλι, φρούτο και αμύγδαλα • Φρυγανιές με ταχίνι ή φυστικοβούτυρο και χυμός 						
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο εποχής και αμύγδαλα ή φουντούκια ή καρύδια						
ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ	Ψάρι ψητό με πατάτα, ρύζι ή ψωμί Σαλάτα εποχής	2 καλαμάκια 1 πιτάκι αλάδωτο Σαλάτα Εποχής	Όσπρια (π.χ φακές, φασόλια, ρεβίθια, φάβα, γίγαντες) με ψωμί Σαλάτα εποχής	Μοσχάρι ή μπιφτέκι ή μπριζόλα με ρύζι ή πουρέ ή άλλο ζυμαρικό Σαλάτα Εποχής	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα/κιμά, ή παστίσιο Σαλάτα Εποχής	Κοτόπουλο φιλέτο ή μπιφτέκι κοτόπουλο /γαλοπούλα Σαλάτα Εποχής	Λαδερό φαγητό (π.χ φασολάκια, αρακάς, σπανακόρυζο, μπριάμ, ιμάμ) με ψωμί και τυρί
ΑΠΟΓ/ΤΙΝΟ	<ul style="list-style-type: none"> • 1 φρούτο ή 2 αποξηραμένα • 1 μικρό παστέλι και 1 φρούτο • 1 bar δημητριακών και 1 φρούτο <ul style="list-style-type: none"> • 1 γιαούρτι ή ρυζόγαλο 						
ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ	Ντάκος με παξιμαδάκια, ντομάτα τριμμένη, τυρί light και ελαιόλαδο	Γάλα με δημητριακά	Μέτρια αραβική ή τορτίγια με τυρί, λαχανικά, λίγη μαγιονέζα	Πατατοσαλάτα	Τονοσαλάτα	Τοστ και γιαούρτι	Κοτοσαλάτα

* Το συγκεκριμένο μενού είναι τυχαίο και ενδεικτικό

* Οι επιλογές των φαγητών γίνονται με βάση τις προτιμήσεις σου

* Οι ποσότητες που θα καταναλώσεις προσαρμόζονται ανάλογα με τις ανάγκες σου σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά

* Ο αριθμός και η σειρά των γευμάτων προσαρμόζονται ανάλογα με το ημερήσιο πρόγραμμά σου