

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<p>1 φέτα ψωμί+ 1 κομμάτι κασέρι+ απλά .</p> <p>αρτοσκευάσματα (φρυγανιές, κου-λούρια, φρατζο-λάκια, λαγάνες) με τυρί</p> <p>1 φρούτο εποχής ή χυμός 100% αντί φρούτου</p> <p>Ή 1 σοκολάτα υγείας και γάλακτος σε ατομική μερίδα 30 γρ.</p>	<p>1 φέτα ψωμί + 1 αυγό καλά βρασμένο</p> <p>ή κράκερς ολικής άλεσης ή λευκά σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ. με τυρί</p> <p>+1 φρούτο εποχής ή 1 χυμός 100% αντί φρούτου</p> <p>Αποξηραμένα φρούτα συσκευασμένα σε ατομική μερίδα των 50 γρ.</p>	<p>1 παστέλι σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.</p> <p>ή μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα έως 40 γρ.</p> <p>ή μπισκότα απλά χωρίς γέμιση ,σε μερίδες των 50 γρ.</p> <p>ή με βρώμη</p> <p>ή 1 φέτα κέϊκ</p> <p>ή κουλουράκια σπιτικά</p> <p>ή σταφιδόψωμο</p> <p>ή 1 φρούτο εποχής ή χυμός 100% αντί φρούτου</p>	<p>Τοστ,</p> <p>Τυρόπιτα ή οποιοδήποτε είδους πίτα σπιτική</p> <p>Σάντουιτς με κίτρινο τυρί + αυγό καλά βρασμένο+</p> <p>αραβική πίτα ή τортίγια ή κουλούρι με τυρί και λαχανικά.(προαιρετική ή προσθήκη βουτύρου και ντομάτας, μαρούλι, ελιές χωρίς κουκούτσι ή πάστα ελιάς κλπ.)</p> <p>Πίτσα με τυρί σπιτική.</p> <p>Αν αγορασθεί Για τη γέμιση επιτρέπεται τυρί, τομάτα, πιπεριές, μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι. Δεν επιτρέπεται σάλτσα και αλλαντικά</p>	<p>Χαλβά σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.</p> <p>Ρυζόγαλο ή κρέμα σε ατομικές μερίδες των 150 γρ. με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4%</p> <p>Κουλούρι, κριτσίνια, κράκερς ατομική συσκευασία τυριού</p> <p>Smoothies από φρέσκο γάλα και φρέσκα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης</p> <p>Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα σπιτική</p> <p>Γιαούρτι έως 5% λιπαρά 200 γρ.</p>

**Καλό είναι ν' αποφεύγονται:**

Τα μπριός, κρουασάν , πιροσκή, καραμέλες, τσίχλες ,γιαούρτι , αναψυκτικά, σοκολατούχο γάλα, πίτσα, ζαμπανοτυρόπιτα, λουκανικόπιτα, σοκοφρέτες και γκοφρέτες, οι ζύμες τύπου σφολιάτας, ξηροί καρποί.

**Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης ,κακάο και άλλων πρόσθετων.**

**Επιτρέπεται ότι παρασκευάζεται στο σπίτι ,καλό είναι να τηρούνται οι υγιεινοδαιτητικές οδηγίες ακόμη και τα παρασκευάσματα του σπιτιού.(π.χ.λιγότερη ζάχαρη, αντικατάσταση βουτύρου, αποφυγή αλλαντικών κλπ)**