

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή



γλυκάκι

Θυμήσου να τρως απ' όλα: 1-2 μέρες όσπρια, 1-2 μέρες ψάρι, 1 μέρα κοτόπουλο, 1 μέρα λαδερά, 1 μέρα μακαρονάδα/ρύζι, 1 μέρα κρέας

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή



γλυκάκι

Θυμήσου να τρως απ' όλα: 1-2 μέρες όσπρια, 1-2 μέρες ψάρι, 1 μέρα κοτόπουλο, 1 μέρα λαδερά, 1 μέρα μακαρονάδα/ρύζι, 1 μέρα κρέας