

	Καθαρά Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 σπирτόκουτο χαλβά μακεδονικό, ½ φλ φυσικό χυμό πορτοκάλι	1 φλ. Γάλα φυτικό, 3κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης	Φυσικό χυμό στο μπλέντερ από 1 μήλο, 1 αχλάδι και τον χυμό 1 πορτοκαλιού	2 Pancakes νηστήσιμα (γάλα φυτικό, 2κ.γ. αλεύρι ή κουάκερ, 1/2κ.γ. baking powder) λίγο ζάχαρη και λίγο αλάτι, με 2κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα, λίγο καρύδι τριμμένο και κανέλλα	2 φρυγανιές με ταχίνι και μέλι, ½ φλ χυμό πορτοκάλι	1/2 φλ γάλα φυτικό, 3κ.σ. βρώμη κουάκερ βρασμένη στο γάλα, κανέλλα, 5 σταφίδες και 1/2 μπανάνα	2 pancakes νηστήσιμα, 2κ.γ. μέλι ή μαργαρίνη, λίγο καρύδι τριμμένο και κανέλλα
Δεκατιανό	1 κουλούρι θεσσαλονίκης	1 μήλο	30γρ παστέλι	1 πορτοκάλι	1 μήλο	1 αχλάδι	2 μανταρίνια
Μεσημεριανό	½ φίτζανι γίγαντες 1 φλιτζάνι θαλασσινά (σουπίες, καλαμαράκια ή χταποδάκι) 1 κ.σ. Ταραμά 30 γρ. Λαγάνα	1 1/2 φλ φακές με 2κ.γ. ελαιόλαδο ανά μερίδα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης ή 1/2 φλ ρύζι, 1 πιάτο σαλάτα με πιπεριά, 2κ.γ. ελαιόλαδο 1 πορτοκάλι[2]	Σαλάτα με σπανάκι, ρόκα, λάχανο, καρότο, 1 μέτρια πατάτα βραστή, 1/2 πορτοκάλι σε κομμάτια, ντρέσιγκ με μπαλσάμικο, 1κ.γ. λάδι, λίγο φρέσκο χυμό πορτοκάλι	1 1/2 φλ κινόα με κόκκινη σάλτσα και μανιτάρια, 2 φλ μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό, λεμόνι και 2κ.γ. ελαιόλαδο	1 ½ φλ ζυμαρικά ολικής άλεσης, 3κ.σ. σάλτσα με κιμά σόγιας, σαλάτα με πράσινα λαχανικά, 2κ.γ. ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι	Μανιτάρια πλευρώτους με κόκκινη σάλτσα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, σαλάτα επιλογής με 2κ.γ. ελαιόλαδο και λεμόνι ή ξύδι	1 φλ γίγαντες στο φούρνο, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 πιάτο σαλάτα επιλογής με 2κ.γ. ελαιόλαδο
Απογευματινό	1 σπирτόκουτο μακεδονικό χαλβά	30γρ παστέλι	2 μανταρίνια	30γρ σοκολάτα υγείας	1 χούφτα αμύγδαλα ωμά με σταφίδες και αποξηραμένα berries	2 μανταρίνια	1 μήλο
Βραδινό	1 φλιτζάνι μυδοπίλαφο	Σαλάτα με πράσινα λαχανικά, ντοματίνια, ½ αβοκάντο, ντρέσιγκ με λεμόνι-μουστάρδα και 1κ.γ. ελαιόλαδο	1 φλ γάλα φυτικό με ½ φλ δημητριακά ολικής άλεσης	1 σαλάτα ταμποulé (1 ντομάτα ψιλοκομμένη, 1 κρεμμύδι μικρό ψιλοκομμένο, μαϊντανό, 1φλ. Τσαγιού πλιγούρι μουλιασμένο, λίγο λεμόνι στιμμένο, αλάτι και 2κ.γ. ελαιόλαδο)	2 μικρά κομμάτια σπανακόπιτα	Σαλάτα με ρόκα, σπανάκι, ντοματίνια, ξύδι μπαλσάμικο-μέλι και 2κ.γ. ελαιόλαδο, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 πιάτο μανιταρόσουπα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, σαλάτα πράσινη με 2κ.γ. ελαιόλαδο