

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡ/ΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1 κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1 κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 μήλο	1 κουταλιά σταφίδες & 3 καρύδια	1 μπανάνα	2 ακτινίδια	1 μήλο	4 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα ψαρονέφρι ½ φλιτζάνι ρύζι καστανό ή αναποφλοίωτο Σαλάτα λάχανο - καρότο	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 2κ.σ.τυρί τριμμένο 4κ.σ. Σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια Σαλάτα εποχής	1 μερίδα Σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα Μπρόκολο 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	4 μανταρίνια	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2%	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 πορτοκάλι	1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι 4 ελιές	1 γιαούρτι με κανέλα 1 μήλο	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Τόνος σε νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι 4 ελιές	1 τοστ (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί) & σαλάτα λάχανο καρότο	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακ ά ολικής αλέσεως