

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|--------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| ΠΡΩΙΝΟ | Δημητριακά Ολικής με 120ml γάλα 0% Shake Σοκολάτας | Apple Strudel Bar Shake πρωτεΐνης με καφέ | Βρώμη με κανέλα και μήλο Smoothie Βανίλια | Muffin με μπανάνα και καρύδια Ομελέτα με ασπράδια | Δημητριακά Ολικής με 120ml / γάλα 0% Shake Σοκολάτας | Τηγανίτες (Pancakes) Smoothie Βανίλια | Ομελέτα με λαχανικά Shake πρωτεΐνης με καφέ |
| ΣΝΑΚ | 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά | 1 ποτήρι γάλα 0% | 1 βραστό αυγό ½ φλιτζάνι χυμό λαχανικών | Milkshake φράουλα | 2 κ.σ. Αμύγδαλα | 1 κομμάτι τυρί 1 φλιτζάνι ντοματάκια cherry | 2 κ.σ. Ξηρούς καρπών ½ φλιτζάνι ανάλατο π.ο.π. κορν |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | Σούπα με φασόλια και μπ. έικον ¼ του φλιτζανιού τριμμένο τυρί Light λαχανικά φλιτζάνι πράσινα φρέτες | Σαλάτα με κοτόπουλο 30γρ. Τυρί Light 1 φλιτζάνι ντομάτα 1 φλιτζάνι μαρούλι | Μπάρα σοκολάτας με καραμέλα 1 κ.σ. Φυστικοβούτυρο 1 φλιτζάνι φρέσκα στικς σέλερι | Ζυμαρικά με τρία τυριά και κοτόπουλο ½ φλιτζάνι μοτσαρέλα Light 1 φλιτζάνι αγγουράκι 1 φλιτζάνι ντομάτα με κρεμμύδι | Noodles με κοτόπουλο και λαχανικά ½ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα 2 παχιές φέτα μελιτζάνα ψητή | Ζυμαρικά Alfredo 90γρ. Βρασμένες γαρίδες ½ φλιτζάνι μπρόκολο στον ατμό ½ φλιτζάνι κουνουπίδι στον ατμό | Μεξικάνικη Σούπα τορτίγιας ½ φλιτζάνι κίτρινο τυρί τριμμένο 1 φλιτζάνι μαρούλι |
| ΣΝΑΚ | 1 μέτρια μπανάνα | 1 μέτριο πορτοκάλι | 1 φλιτζάνι φράουλες & 1 κ.σ. Κρέμα γάλακτος light | ½ φλιτζάνι σταφίδες | 1 φλιτζάνι φρέσκο ανανά | Crackes ολικής άλεσης με 1 κ.γ. τυρί κρέμα | ½ φλιτζάνι χούμους & ½ φλιτζάνι λαχανικά σε στικς για να βουτήξεις στο dip |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | Πίτσα με ½ φλιτζάνι μανιτάρια σοτέ & ½ φλιτζάνι σπανάκι 1 φλιτζάνι σταφύλια | Ζυμαρικά Chicken Parmesan 1 φέτα ψωμί ολικής 1 φλιτζάνι πράσινα λαχανικά με 1 κ.σ. Dressing | Μακαρονάδα με κιμά 1 μικρό ψωμάκι ολικής ½ φλιτζάνι σοτέ κολοκυθάκια ½ φλιτζάνι καραμελωμένα κρεμμύδια και 1 κ.σ. Ελαιόλαδο | Chili λαχανικών με ½ φλιτζάνι καλαμπόκι, ½ φλιτζάνι σοτέ κρεμμύδι και πιπεριά και ½ φλιτζάνι τοματάκια σε κονσέρβα | Πίτσα με ½ φλιτζάνι μανιτάρια σοτέ & ½ φλιτζάνι σπανάκι 1 φλιτζάνι σταφύλια | Ζυμαρικά Chicken Parmesan 1 φέτα ψωμί ολικής 1 φλιτζάνι πράσινα λαχανικά με 1 κ.σ. Dressing | Μακαρονάδα με κιμά 1 μικρό ψωμάκι ολικής ½ φλιτζάνι σοτέ κολοκυθάκια ½ φλιτζάνι καραμελωμένα κρεμμύδια και 1 κ.σ. Ελαιόλαδο |