

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Shake μπανάνας! 1 μπανάνα, 1 ½ φλιτζάνι γάλα 2%, 2 κ.γ. μέλι και ½ φλιτζάνι πάγο	Τοστ με 1 μπανάνα και 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου	½ φλιτζάνι δημητριακά με ½ φλιτζάνι γάλα 2% και μισή μπανάνα	½ φλιτζάνι βρώμη βρασμένη σε 1 ποτήρι νερό με 1 μπανάνα, 1 κ.σ. καρύδια & κανέλα	1 μπάρα δημητριακών και 1 μπανάνα	Shake μπανάνας! 1 μπανάνα, 1 ½ φλιτζάνι γάλα 2%, 2 κ.γ. μέλι και ½ φλιτζάνι πάγο	Τοστ με 1 μπανάνα και 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κράκερ με βούτυρο αμυγδάλου	2 κ.σ. μαύρα φασόλια κονσέρβα και 8 tortilla chips	Γιαούρτι με 2 κ.σ. μέλι & 2 κ.σ. βρώμη	2 κ.σ. μαύρα φασόλια κονσέρβα και 8 tortilla chips	Κράκερ με βούτυρο αμυγδάλου	2 κ.σ. μαύρα φασόλια κονσέρβα και 8 tortilla chips	Γιαούρτι με 2 κ.σ. μέλι & 2 κ.σ. βρώμη
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μεγάλη σαλάτα από διάφορα λαχανικά	Μια πίτα αλάδωτη με κοτόπουλο, σπανάκι, πιπεριά & 2 κ.σ. ιταλική vinaigrette	1 αυγό βραστό, 30γρ. Τυρί cheddar, 1 μήλο σε φέτες και 3 κράκερ ολικής	1 φιλέτο σολομού με βασιλικό & πράσινη σαλάτα	Τονοσαλάτα με 1 αχλάδι και 1 κομμάτι τυρί	Μεγάλη σαλάτα από διάφορα λαχανικά	Μια πίτα αλάδωτη με κοτόπουλο, σπανάκι, πιπεριά & 2 κ.σ. ιταλική vinaigrette
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Χούμους από λευκά φασόλια με ωμά λαχανικά	24 πατατάκια ψημένα στο φούρνο	Χούμους από λευκά φασόλια με ωμά λαχανικά	24 πατατάκια ψημένα στο φούρνο	½ φλιτζάνι corn flakes, 2 κ.σ. αμύγδαλα και 2 κ.σ. κεράσια	24 πατατάκια ψημένα στο φούρνο	½ φλιτζάνι corn flakes, 2 κ.σ. αμύγδαλα και 2 κ.σ. κεράσια
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τάκος με μαύρα φασόλια	Πάστα πριμαβέρα με κοτόπουλο	Κινέζικο με γαρίδες και τζίντζερ	Enchiladas με μαύρα φασόλια και λαχανικά	Τάκος με μαύρα φασόλια	1 veggie burger με ψωμί ολικής και 1 κ.γ. μουστάρδα & 1 μήλο	Κινέζικο με γαρίδες και τζίντζερ