

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 4 φρυγανιές με 50γρ. Άπαχο τυρί & 3κ.γ. μαρμελάδα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 4 φρυγανιές με 50γρ. Άπαχο τυρί & 3κ.γ. μαρμελάδα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 4 φρυγανιές με 50γρ. Άπαχο τυρί & 3κ.γ. μαρμελάδα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 4 φρυγανιές με 50γρ. Άπαχο τυρί & 3κ.γ. μαρμελάδα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 4 φρυγανιές με 50γρ. Άπαχο τυρί & 3κ.γ. μαρμελάδα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 4 φρυγανιές με 50γρ. Άπαχο τυρί & 3κ.γ. μαρμελάδα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 4 φρυγανιές με 50γρ. Άπαχο τυρί & 3κ.γ. μαρμελάδα
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών
ΜΕΣΗΜΕ ΡΙΑΝΟ	5 κυβάκια μοσχαράκι κοκκινιστό με 25 τμχ. τηγανητές πατάτες, σαλάτα & 100γρ. άπαχο τυρί	1 μέτριου μεγέθους μπριζόλα με σαλάτα & 1 μπάλα παγωτό	2 γεμιστά (χωρίς κιμά) & 50γρ.άπαχο τυρί και σαλατα	5 κυβάκια μοσχαράκι κοκκινιστό με 25 τμχ. τηγανητές πατάτες, σαλάτα & 100γρ. άπαχο τυρί	2 γεμιστά (χωρίς κιμά) & 50γρ.άπαχο τυρί και σαλατα	1 φλιτζάνι μακαρόνια με 125γρ. Άπαχο τυρό & 6 κ.σ. σάλτσα σπιτική και σαλάτα	1 μέτριου μεγέθους μπριζόλα με σαλάτα & 1 μπάλα παγωτό
ΑΠΟΓΕΥ ΜΑΤΙΝΟ	1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα άπαχο τυρί & 2 φρούτα	21 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα άπαχο τυρί & 2 φρούτα	1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα άπαχο τυρί & 2 φρούτα	1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα άπαχο τυρί & 2 φρούτα	1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα άπαχο τυρί & 2 φρούτα	1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα άπαχο τυρί & 2 φρούτα	1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα άπαχο τυρί & 2 φρούτα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Όμοια ποσότητα μεσημεριανού	1 φρουτοσαλάτα 3 φρούτων με 24 ξηρούς καρπούς & 50 γρ. άπαχο τυρί & 1 κ.γ. μέλι	2 καλάμακια κοτόπουλο και σαλάτα	Όμοια ποσότητα μεσημεριανού	2 καλάμακια κοτόπουλο και σαλάτα	Όμοια ποσότητα μεσημεριανού	1 φρουτοσαλάτα 3 φρούτων με 24 ξηρούς καρπούς & 50 γρ. άπαχο τυρί & 1 κ.γ. μέλι

*Το μυστικό για να αυξήσουμε τον μεταβολισμό μας και να καίμε πρώτα τα λίπη που καταναλώσαμε, τότε θα πρέπει να τρώμε πριν κοιμηθούμε 3 καρότα και 1 ποτήρι γάλα 1.5%