

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	200 γρ. γιαούρτι 2% με μια χούφτα μούρα ή 1 μπανάνα ή φρούτο της επιλογής σας, 1 κ.σ. καρύδια, 1 κ.γ μέλι & κανέλα	4 κ.σ. βρώμη ή κινόα ή πλιγούρι με γάλα 2%, 1 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα, 1 κ.σ. αμύγδαλα & κανέλα	Ομελέτα λαχανικών με 2 ασπράδια αυγών ή 1 αυγό με ντομάτα, πιπεριά, σπανάκι, μαϊντανό και κρεμμύδι, 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως	½ αβοκάντο με 1 κ.σ. τυρί κότατζ χαμηλών λιπαρών και 2 φέτες ντομάτα	Τοστ με 2 φέτες ολικής αλέσεως & 1 αυγό βραστό, 1/2 γκρέιπφρουτ	4 κ.σ. βρώμη ή κινόα ή πλιγούρι με γάλα 2%, 1 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα, 1 κ.σ. αμύγδαλα & κανέλα	200 γρ. γιαούρτι 2% με μια χούφτα μούρα ή 1 μπανάνα ή φρούτο της επιλογής σας, 1 κ.σ. καρύδια, 1 κ.γ μέλι & κανέλα
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 αραβική πίτα απλή ή ολικής αλέσεως με γέμιση κομματάκια κοτόπουλο ψητό, ρόκα, ντομάτα σε φέτες και 1 κ.γ. τριμμένο τυρί χαμηλών λιπαρών	200 γρ. κοτόπουλο ψητό, 1 φέτα ολικής αλέσεως & πράσινη σαλάτα	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με ντομάτα & βραστά κολοκυθάκια	2 μέτρια κομμάτια πίτσα λαχανικών, πράσινη σαλάτα	1 φλιτζάνι βρασμένο καστανό ρύζι με βραστά λαχανικά	½ φλιτζάνι βρώμη ή πλιγούρι, πράσινη σαλάτα ή βραστά χόρτα ή παντζάρια	200 γρ. κοτόπουλο ψητό, 1 φέτα ολικής αλέσεως & πράσινη σαλάτα
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 μήλο με 1 κ.γ. μέλι	1 φλιτζάνι σταφύλια, 1 φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών	½ φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα χαμηλών λιπαρών & 1 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα ή 1 φρούτο	6 αμύγδαλα ανάλατα	Ωμά λαχανικά με 3 κ.σ. χούμους	1 αυγό βραστό με 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ή 2 κράκερ ολικής αλέσεως	1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά, 10 σταφίδες
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 αραβική πίτα απλή ή ολικής αλέσεως με κοτόπουλο ψητό, ρόκα, ντομάτα και 1 κ.γ. τριμμένο τυρί χαμηλών λιπαρών	200 γρ. κοτόπουλο ψητό, 1 φέτα ολικής αλέσεως & πράσινη σαλάτα	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με ντομάτα & βραστά κολοκυθάκια	1 φλιτζάνι βρασμένο καστανό ρύζι με βραστά λαχανικά	2 μέτρια κομμάτια πίτσα λαχανικών (με λαχανικά της επιλογής σας και τυρί χαμηλών λιπαρών), πράσινη σαλάτα	½ φλιτζάνι βρώμη ή πλιγούρι, πράσινη σαλάτα ή βραστά χόρτα ή παντζάρια	200 γρ. κοτόπουλο ψητό, 1 φέτα ολικής αλέσεως & πράσινη σαλάτα