

	1 ^η Ημέρα	2 ^η Ημέρα	3 ^η Ημέρα	4 ^η Ημέρα	5 ^η Ημέρα	6 ^η Ημέρα	7 ^η Ημέρα
ΠΡΩΙΝΟ	2 φέτες ψωμί πολύσπορο 1 κ.γ. ταχίни με μέλι 1 ποτήρι γάλα σόγιας Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα σόγιας 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ουζοκούλουρο 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φέτες ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα σόγιας Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 κουλουράκια πορτοκαλιού 1 ποτήρι γάλα σόγιας Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα σόγιας Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 μήλο & 1 αχλάδι	50γρ. σοκολάτα υγείας ή παστέλι	1 μπανάνα	2 ακτινίδια	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ με ω3	2 ακτινίδια
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα πατάτες φούρνου Σαλάτα μπρόκολο 5-6 ελιές	1 μερίδα ρεβίθια 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα Μακαρόνια σόγιας 4κ.σ.σάλτσα κιμά σόγιας Σαλάτα μαρούλι, άνηθο, φρέσκο κρεμμύδι	1 μερίδα γαρίδες ψητές 2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα μαρούλι - καρότο - αγγούρι	1 μερίδα Ταμπουλέ (πλιγούρι, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανό) 5-6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι ψητό Σαλάτα κουνουπίδι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 5-6 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια σόγιας 5-6 ελιές 1 μερίδα σπαράγγια βραστά
Μετά το μεσημεριανό να πίνετε πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες							
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 μπανάνα	10 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.βερίκοκα	4 μπισκότα πτι μπερ ολικής αλέσεως	20 ανάλατα αμύγδαλα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.βερίκοκα	1 μήλο & 1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 μέτριες πατάτες βραστές & μπρόκολο και καρότα βραστά	1 μερίδα μανιτάρια ψητά & σαλάτα αγγούρι, ρόκα, άνηθο με 1 κ.σ. τριμμένο καρύδι	1 μερίδα καλμάρι ψητό & 1 σαλάτα αγγούρι, ρόκα, άνηθο	Μανιταρόσουπα & 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα (1 μήλο, 1 αχλάδι, 1 ακτινίδιο, Κανέλα, 1 κ.γ. μέλι)	Γαρίδες βραστές λαδολέμονο & χόρτα & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 πίτα αραβική με νηστίσιμο τυρί, ψητά λαχανικά και πάστα ελιάς