

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	400ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 12 κ.σ. βρώμη και 20 ξηροί καρποί	400ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 12 κ.σ. βρώμη και 20 ξηροί καρποί	400ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 12 κ.σ. βρώμη και 20 ξηροί καρποί	400ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 12 κ.σ. βρώμη και 20 ξηροί καρποί	400ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 12 κ.σ. βρώμη και 20 ξηροί καρποί	400ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 12 κ.σ. βρώμη και 20 ξηροί καρποί	400ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 12 κ.σ. βρώμη και 20 ξηροί καρποί
ΣΝΑΚ	200γρ αβοκάντο και 15ξηροί καρποί	200γρ αβοκάντο και 15ξηροί καρποί	200γρ αβοκάντο και 15ξηροί καρποί	200γρ αβοκάντο και 15ξηροί καρποί	200γρ αβοκάντο και 15ξηροί καρποί	200γρ αβοκάντο και 15ξηροί καρποί	200γρ αβοκάντο και 15ξηροί καρποί
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	350γρ φιλέτο άγριου σολομού με 280γρ γλυκοπατάτες και σαλάτα	300γρ φιλέτο μοσχάρι και 300γρ ριζότο λαχανικών και σαλάτα	280γρ όσπρια με 60γρ τυρί σόγιας και 2 φρυγανιές και σαλάτα	300γρ φιλέτο άγριου σολομού με 240γρ γλυκοπατάτες και σαλάτα	280γρ όσπρια με 60γρ τυρί σόγιας και 2 φρυγανιές και σαλάτα	350γρ μπιφτέκια βρώμης με 50γρ τυρί γραβιέρα και σαλάτα	200γρ μακαρόνια με 250γρ θαλασσινά και σαλάτα
ΣΝΑΚ	350ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 4 κράκερς ανάλατα και 2 κ.γ. ταχίνι ή 4 κ.γ. μαρμελάδα	350ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 4 κράκερς ανάλατα και 2 κ.γ. ταχίνι ή 4 κ.γ. μαρμελάδα	350ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 4 κράκερς ανάλατα και 2 κ.γ. ταχίνι ή 4 κ.γ. μαρμελάδα	350ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 4 κράκερς ανάλατα και 2 κ.γ. ταχίνι ή 4 κ.γ. μαρμελάδα	350ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 4 κράκερς ανάλατα και 2 κ.γ. ταχίνι ή 4 κ.γ. μαρμελάδα	350ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 4 κράκερς ανάλατα και 2 κ.γ. ταχίνι ή 4 κ.γ. μαρμελάδα	350ml ποτήρι βουβαλίσιο γάλα με 4 κράκερς ανάλατα και 2 κ.γ. ταχίνι ή 4 κ.γ. μαρμελάδα
ΒΡΑΔΙΝΟ	300γρ γλυκοπατάτες και σαλάτα	200γρ φιλέτο μοσχάρι και 100γρ ριζότο λαχανικών και σαλάτα	150γρ ανθότυρο και 2 φρυγανιές και σαλάτα	100γρ φιλέτο άγριου σολομού με 150γρ γλυκοπατάτες και σαλάτα	2 καλαμάκια κοτόπουλο με σαλάτα	180γρ μπιφτέκια βρώμης με 1 κεσεδάκι γιαούρτι 2% και σαλάτα	1 γιαούρτι 2% με 4 δαμάσκηνα και 1 μπανάνα και 2 κ.σ. μέλι