

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	40 γρ. δημητριακά ολικής άλεσης, σε ζεστό νερό με μέλι, λιναρόσπορο, μπόλικη κανέλα και τριμμένο μήλο. Ένας ελληνικός καφές με στέβια.	Ένα γιαούρτι 2%, με μπανάνα, μέλι και χαρουπόσκονη, ένας ελληνικός καφές με στέβια.	Μία φέτα ψωμί πολύσπορο με ταχίνι ολικής αλέσεως, μέλι, πασπαλισμένη με καρύδα, 1 πορτοκάλι, ένας ελληνικός καφές με στέβια.	Ζεστό ρυζόγαλο με στέβια, ξύσμα πορτοκαλιού και κανέλα, ένας ελληνικός καφές	2 ρυζοκοφρέτες ολικής με ανάλατο φιστικοβούτυρο, μαρμελάδα μύρτιλλο, ένας ελληνικός καφές	40 γρ. δημητριακά ολικής άλεσης με καρύδια, μέλι, κακάο μουλιασμένες σε πράσινο τσάι, ένας ελληνικός καφές με μαστίχα Χίου	Ένα ποτήρι κεφίρ με σκόνη κακάο, cranberries, αμύγδαλα, μέλι (στο μίξερ), ένας ελληνικός καφές
ΣΝΑΚ	Μία μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 ποτήρι φυσικός χυμός ροδιού.	Μπανάνα με κανέλα	Ένα αχλάδι	Μία μπανάνα με 10 γρ. ταχίνι και κανέλα	Ένα ρόδι	Μία μπανάνα και 30 γραμμ. καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	100 γρ. (ζυγισμένες ωμές) πένες ολικής αλέσεως με τόνο, μανιτάρια, καλαμπόκι & κόκκινη πιπεριά Σαλάτα παντζάρια.	Ένα πιάτο φακές με φαγόπυρο, σαλάτα με πολύχρωμες πιπεριές, ελιές, μπαλσάμικο και μέλι.	Σπαγγέτι ολικής αλέσεως (100 γρ. ωμά) με γαρίδες, σπανάκι, κύμινο, ντοματίνια και ελιές. Σαλάτα μπρόκολο με σος με λεμόνι, μουστάρδα, ελαιόλαδο	Πρασοσέλινο με πλιγούρι, 100 γρ. cottage cheese. Σαλάτα ντομάτα, κάπαρη, ελιές και 30 γραμμ. λακέρδα	Ψαρόσουπα με σολομό (150 γρ.), καρότο, σέλινο, κολοκυθάκι, πατάτα, 1 παξιμάδι κριθαρένιο	Κοτόπουλο (150 γρ. στήθος) με μανιτάρια και κινόα, σαλάτα καρότο με σος μουστάρδας, χυμός πορτοκαλιού και μπαλσάμικο	Κουνουπίδι με πατάτες κάρυ, πιπεριές τουρσί, 100 γραμμ. cottage cheese, σαλάτα πολίτικη με 50 γραμμ. καπνιστή πέστροφα
ΣΝΑΚ	Ένα κακάο ρόφημα με στέβια, 1 αχλάδι	2 ακτινίδια, 1 κακάο ρόφημα με στέβια και τριμμένη καρύδα.	Ένα πράσινο μήλο, 1 κακάο ρόφημα με μέντα	Μία μπανάνα, 1 κακάο ρόφημα με στέβια	1 κόκκινο μήλο, 10 ωμά αμύγδαλα	Ένα μήλο, 1 ρόφημα κακάο με στέβια	Ένα πορτοκάλι, 1 ρόφημα κακάο
ΒΡΑΔΙΝΟ	150 γρ. μανιτάρια ψητά, σαλάτα σπανάκι με σος μελιού, ρόδι και αμύγδαλα, κρουτόν ολικής αλέσεως, 1 μήλο	Ένα στραγγιστό γιαούρτι 2% με 1 κ.σ. ανάλατους ηλιόσπορους, αποξηραμένη παπάγια και μάνγκο	Ομελέτα (2 ασπράδια) με μανιτάρια και ελιές, 2 μανταρίνια	Σαλάτα μαρούλι, κόκκινο λάχανο, καλαμπόκι, 100 γρ. καπνιστός σολομός και άνηθος	Σαλάτα χόρτα, 1 κριθαρένιο παξιμάδι, 6 ελιές, 60 γραμμ. μυζήθρα	Ένα βαθύ πιάτο χορτόσουπα (κολοκυθάκι, λάχανο, μανιτάρια, καρότο, γλυκοπατάτα, κρεμμύδι), 60 γραμμ. στραγγιστό γιαούρτι, 2 μανταρίνια	Σπαράγγια με 1 αβγό ποσέ, παρμεζάνα, λεμόνι, θυμάρι και σκόρδο, 60 γραμμ. παξιμάδι κριθαρένιο, 1 ακτινίδιο

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Αραβική πίτα ολικής με ταχίνι, μέλι, acai berries, κανέλα, 1 πράσινο τσάι	2 ρυζογκοφρέτες με ταχίνι και κακάο, 1 μανταρίνι, ένας ελληνικός καφές	Μία ομελέτα (2 ασπράδια αβγών) με μανιτάρια και βρώμη, ένας ελληνικός καφές	1 κριθαρένιο παξιμάδι με 60 γρ. τυρί φέτα, 6 ελιές, ντομάτα, ένας ελληνικός καφές	1 τوست με ανθότυρο, ρίγανη, ντομάτα και ελαιόλαδο, ένας ελληνικός καφές	40 γρ. δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα αμυγδάλου, χαρουπόσκονη, goji berries, καρύδια, κανέλα, ένας ελληνικός καφές	1 γιαούρτι 2% με cranberries, cacao nibs και μύρτιλλο, ένας ελληνικός καφές
ΣΝΑΚ	Μία μπανάνα	Μία μπανάνα	Μία μπανάνα	Μία μπανάνα	Ένα μήλο με κανέλα	1 πορτοκάλι	Μία μπανάνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Ψητός σολομός (150 γραμμ) με λεμόνι και μαυροπίπερο, σαλάτα μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα και μπαλσάμικο	Ένα μπολ ρεβίθια κοκκινιστά με καστανό ρύζι, 50 γρ. ρέγγα, σαλάτα μπρόκολο με λεμόνι και κουρκουμά.	Μπακαλιάρος (150 γραμμ.) με πολύχρωμες πιπεριές και κρεμμύδια στο φούρνο, 1 μικρό μπολ πατατοσαλάτα με κάππαρη και καλαμπόκι	Ογκρατέν λαχανικών (μπρόκολο, κουνουπίδι) με 1 στραγγιστό γιαούρτι και μανιτάρια	Γαλοπούλα φιλέτο (150 γρ.) με σάλτσα ντομάτας και μανιτάρια, με (50 γρ. ωμές) βίδες ολικής αλέσεως, σαλάτα μπρόκολο	Ριζότο (100 γρ. άβραστο άγριο ρύζι) με πολύχρωμες πιπεριές, μανιτάρια, σουσάμι, σαλάτα, σπανάκι, 1 βραστό αβγό, 6 ελιές	Μανιτάρια φρικασέ, 60 γρ. τυρί φέτα, 1 κριθαρένιο παξιμάδι
ΣΝΑΚ	2 ακτινίδια, 1 κακάο ρόφημα	Ένα μήλο, 1 κακάο ρόφημα	Ένα αχλάδι, 10 αμύγδαλα, 1 κακάο ρόφημα.	Ένα κόκκινο μήλο, 1 κακάο ρόφημα	Μία μπανάνα	Μία μπανάνα, 1 ρόφημα κακάο	100 γρ. φρέσκος ανανάς, 10 ωμά αμύγδαλα, 1 ρόφημα κακάο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μία ψητή πατάτα γεμιστή με 60 γρ. Κατίκι Δομοκού, άνΗθος και πάστα ελιάς, 1 μήλο	Σαλάτα μαρούλι, τόνος, σουσάμι, καλαμπόκι και σος λαδολέμονο αρωματισμένο με βασιλικό, ρίγανη, θυμάρι.	Ένα βαθύ πιάτο ντοματοσούπα με κρουτόν ολικής αλέσεως, 100 γρ. cottage cheese με ψιλοκομμένες πράσινες ελιές και ρίγανη, 1 μήλο	Καπνιστός σολομός (100 γρ.) με λεμόνι, καπαρόφυλλα και 60 γρ. τυρί κρέμα, 2 ακτινίδια	Σαλάτα μαρούλι, κόκκινο λάχανο, καλαμπόκι, ωμά κάσιους και σος φουντούκια και σος με μπαλσάμικο, μουστάρδα και μέλι, 1 μανταρίνι	Ένα βαθύ πιάτο καροτόσουπα με στραγγιστό γιαούρτι 2% και πορτοκάλι, 1 κριθαρένιο παξιμάδι	Σαλάτα πολύχρωμων λαχανικών με τόνο, καλαμπόκι, κάππαρη και ντρέσινγκ μουστάρδας, 1 αχλάδι