

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης ή 1 παξιμάδι κριθαρένιο + 1 αυγό βραστό ή 2 φρυγανιές σίκαλης με 1 κ.γ. ταχίни + 1 κ.γ. μέλι						
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	1 αυγό βραστό ή 2 μανταρίνια ή 10 αμύγδαλα ανάλατα ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα						
ΜΕΗΣΜΕΡΙ	1 μερίδα μπιφτέκι κοτόπουλο ή φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	2 πατάτες βραστές (μέτριες) με 1 κ.σ. μουστάρδα + 1 κ.σ. cottage ή 1 αυγό βραστό + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φασολάκια ή σπανακόρυζο με 1 κ.σ. cottage + 1 κριθαρένιο παξιμάδι	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνο σε νερό + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα ή μπρόκολο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μπιφτέκι κοτόπουλο ή φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα συκώτι ή μπιφτέκι μοσχαρίσιο σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα ή μπρόκολο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνο σε νερό + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα ή μπρόκολο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 χούφτα ανάλατους ξηρούς καρπούς ή σταφίδες μαύρες ή 1 μήλο ή αχλάδι						
ΒΡΑΔΥ	1 αραβική πίτα με 1 φέτα γαλοπούλα + μια φέτα κίτρινο τυρί + αγγούρι + μαρούλι + 1 κ.γ. μουστάρδα	1 ομελέτα (2 αυγά + 1 ασπράδι + μανιτάρια, πιπεριά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	Ό,τι και το μεσημέρι (μικρό πιάτο)	1 ομελέτα (2 αυγά + 1 ασπράδι + μανιτάρια, πιπεριά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	Ό,τι και το μεσημέρι (μικρό πιάτο)	1 ομελέτα (2 αυγά + 1 ασπράδι + μανιτάρια, πιπεριά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	1 αραβική πίτα με 1 φέτα γαλοπούλα + μια φέτα κίτρινο τυρί + αγγούρι + μαρούλι + 1 κ.γ. μουστάρδα