

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό με 2 φρυγανιές σίκαλης ή 1 φέτα γαλοπούλα με 2 φρυγανιές σίκαλης						
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	15 αμύγδαλα ανάλατα ή 1 μέτρια ροδέλα ανανά						
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μπιφτέκι γαλοπούλας σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα από μαρούλι και αγγούρι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μπιφτέκι μοσχαρίσιο σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα από μαρούλι και αγγούρι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, 1 κ.σ. ανθότυρο, 1 κ.σ. ελαιόλαδο) + 1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μπιφτέκι γαλοπούλας σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα από μαρούλι και αγγούρι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	Στικς απο καρότο ή αγγούρι ή μήλο αποξηραμένο με κανέλα						
ΒΡΑΔΥ	1 αυγό βραστό με 1 κ.σ. cottage + 1 ντομάτα + 2 φρυγανιές	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + αποξηραμένο μήλο με κανέλα ή 1 κ.σ. λιναρόσπορο ή 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί + αγγούρι	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + αποξηραμένο μήλο με κανέλα ή 1 κ.σ. λιναρόσπορο ή 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί + αγγούρι	1 αυγό βραστό με 1 κ.σ. cottage + 1 ντομάτα + 2 φρυγανιές	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + αποξηραμένο μήλο με κανέλα ή 1 κ.σ. λιναρόσπορο ή 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες