

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Smoothies: ½ μπανάνα, ½ μήλο, 2-3 φράουλες + 2-3 παγάκια						
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	1 χούφτα μαύρες σταφίδες						
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας σχάρας +1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνο σε νερό +1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι και ντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μπιφτέκια μοσχαρίσια σχάρας +1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι και ντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας σχάρας +1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνο σε νερό +1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι και ντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μπιφτέκια μοσχαρίσια σχάρας +1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι και ντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνο σε νερό +1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι και ντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 φλιτζάνι από τσάι του βουνού με 1 κ.γ. κρόκο Κοζάνης						
ΒΡΑΔΥ	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί + ντομάτα ή μαρούλι	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.σ. μαύρες σταφίδες	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1 κ.γ. ελαιόλαδο)	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί + ντομάτα ή μαρούλι	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.σ. μαύρες σταφίδες	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1 κ.γ. ελαιόλαδο)	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.σ. μαύρες σταφίδες

