

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	1 τοστ με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί + ντομάτα + μαρούλι + 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι (από 2 πορτοκάλια) ή 2 φρυγανιές σίκαλης + 1 κ.γ. ταχίνι με 1 κ.γ. μαρμελάδα + 1 φρούτο εποχής ή 1 αυγό βραστό με μια φέτα ψωμί ολ. αλέσεως + 1 φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά) + 1 φρούτο εποχής						
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	15 αμύγδαλα ανάλατα ή 1 μέτρια μπανάνα ή 2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα						
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας σχάρας ή αντικολλητικό σκεύος + 1 Μπολ ψητά λαχανικά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό (μεγάλο) + 1 Μπολ σαλάτα βραστή από κολοκύθι ή μπρόκολο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φακές ή φασολάκια + 1 κ.σ. κατίκι ή 2 κ.σ. cottage + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας σχάρας ή αντικολλητικό σκεύος + 1 Μπολ ψητά λαχανικά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φακές ή φασολάκια + 1 κ.σ. κατίκι ή 2 κ.σ. cottage + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό (μεγάλο) + 1 Μπολ σαλάτα βραστή από κολοκύθι ή μπρόκολο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας σχάρας ή αντικολλητικό σκεύος + 1 Μπολ ψητά λαχανικά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή 1 φρυγανιά σίκαλης με 1 φέτα γαλοπούλα ή 3-4 τεμάχια καρύδια ψίχα						
ΒΡΑΔΥ	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά,κουρκουμά , 50 γραμ.ανθότυρο ή 1 κ.σ. κατίκι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	1 ποτήρι γάλα κατά προτίμηση κατσικίσιο με 3,5% λιπαρά + 2 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μέλι ή 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες	1 κριθαρένιο παξιμάδι (μέτριο) με 2 κ.σ. cottage ή 1 κ.σ.κατίκι + 1 μέτρια ντομάτα, ρίγανη + 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά,κουρκουμά, 50 γραμ.ανθότυρο ή 1 κ.σ. κατίκι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	1 ποτήρι γάλα κατά προτίμηση κατσικίσιο με 3,5% λιπαρά + 2 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μέλι ή 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες	1 κριθαρένιο παξιμάδι (μέτριο) με 2 κ.σ. cottage ή 1 κ.σ.κατίκι + 1 μέτρια ντομάτα, ρίγανη + 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά,κουρκουμ ά, 50 γραμ.ανθότυρο ή 1 κ.σ. κατίκι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)