

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 ροδέλα αυανά ή Smoothies: 1 κ.σ. γιαούρτι 2%, ½ μπανάνα, 1 κ.σ. κότζι μπέρι, 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες ή 1 ποτήρι φρουτικό χυμό πορτοκάλι + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως + 1 φέτα γαλοπούλα						
<b>ΠΡΟΤΕΥΜΑ</b>	Smoothies: 1 πορτοκάλι, ½ μπανάνα, 1 κ.γ. μάκα ή 1 χούφτα ανάλατοι ξηροί καρποί ή 1 χούφτα cranberries						
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙ</b>	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκια γαλοπούλας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα από σπανάκι + αυανά + 1 κ.γ. μάκα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα σολομό ή σαρδέλες σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα από μπρόκολο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φασολάκια ή σπανακόρυζο + 2 κ.σ. cottage + 1 φέτα ψωμί ολ. αλέσεως	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκια γαλοπούλας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα από σπανάκι + αυανά + 1 κ.γ. μάκα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα σολομό ή σαρδέλες σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα από μπρόκολο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 πατάτα βραστή (μέτρια) + 1 αυγό βραστό + 1 Μπολ μανιτάρια πλευρώτους + 2 κ.σ. cottage	1 μερίδα σολομό ή σαρδέλες σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα από μπρόκολο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
<b>ΑΠΟΤΕΥΜΑ</b>	2 σύκα αποξηραμένα ή δαμάσκηνα ή 10 αμύγδαλα ανάλατα ή 2 σοκολατάκια μπίτερ ή 1 ροδέλα αυανά						
<b>ΒΡΑΔΥ</b>	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μάκα ή 1 κ.γ. κότζι μπέρι	1 Μπολ πράσινη σαλάτα από σπανάκι και ρόκα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 1 σολομό σε νερό	Ό,τι και το μεσημέρι (μικρό πιάτο)	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μάκα ή 1 κ.γ. κότζι μπέρι	1 Μπολ πράσινη σαλάτα από σπανάκι και ρόκα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 1 σολομό σε νερό	Ό,τι και το μεσημέρι (μικρό πιάτο)	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μάκα ή 1 κ.γ. κότζι μπέρι