

	<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 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 2 ασπράδια αυγού	φρουτοσαλάτα (3 φρούτα + 1 κουτ. του γλυκού μέλι)	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 2 ασπράδια αυγού	φρουτοσαλάτα (3 φρούτα + 1 κουτ. του γλυκού μέλι)	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 2 ασπράδια αυγού	φρουτοσαλάτα (3 φρούτα + 1 κουτ. του γλυκού μέλι)	pancake με ταχίни (2 ασπράδια + 2 κουτ. της σούπας βρώμη ψημένη σε αντικολητικό τηγάνι)
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 χυμός πορτοκάλι	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 1 φρούτο	1 χυμός πορτοκάλι	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 1 φρούτο	1 χυμός πορτοκάλι	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 φέτα σολομός στο φούρνο με λεμόνι, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα χταπόδι ψητό, σαλάτα παντζάρια	1 μπιφτέκι κοτόπουλου, σαλάτα αγγούρι-ντομάτα	1 μικρή μερίδα συκώτι ψητό, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φακές, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μικρή μερίδα μακαρόνια ολικής άλεσης με γαρίδες, σαλάτα λάχανο-καρότο	3 καλαμάκια σουβλάκια, βραστά λαχανικά
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 γιαούρτι, 2 φρούτα	1 παξιμαδάκι, με τυρί κρέμα με χαμηλά λιπαρά	1 γιαούρτι, 2 φρούτα	1 παξιμαδάκι, με τυρί κρέμα με χαμηλά λιπαρά	1 γιαούρτι, 2 φρούτα	1 φρούτο	30 γρ. μαύρη σοκολάτα
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	½ φλυτζάνι καλαμπόκι, 3 φέτες γαλοπούλας, πράσινη σαλάτα	σούπα με κίτρινη κολοκύθα, καρότο και μισή πατάτα	2 φρυγανιές ολικής άλεσης, 1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	σούπα με κίτρινη κολοκύθα, καρότο και μισή πατάτα	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο, σαλάτα πράσινη	σούπα με κίτρινη κολοκύθα, καρότο και μισή πατάτα	smoothie (1 γιαούρτι, 3 φρούτα και παγάκια)