

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 μπανάνα και 1 μήλο	1 φρυγανιά σίκαλης με 1 αυγό βραστό	1 μπανάνα και 1 μήλο	Smoothies: 1κ.σ. γιαούρτι 2%, 1/2 μπανάνα, 1κ.γ. μέλι, παγάκια	1 μπανάνα και 1 μήλο	1 φρυγανιά σίκαλης με 1 αυγό βραστό	Smoothies: 1κ.σ. γιαούρτι 2%, 1/2 μπανάνα, 1κ.γ. μέλι, παγάκια
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	15 αμύγδαλα ανάλτα	1 χούφτα σταφίδες μαύρες	15 αμύγδαλα ανάλτα	1 χούφτα σταφίδες μαύρες	15 αμύγδαλα ανάλτα	1 χούφτα σταφίδες μαύρες	15 αμύγδαλα ανάλτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα μαυρομάτικα ή σπανακόρυζο, 1κ.σ. κατίκι ή 2 κ.σ. cottage, 2 κράκερ ολικής	1 μερίδα ψητό φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας, 1 μπουλ ψητά λαχανικά με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό ψάρι επιλογής ή 1 τόνο σε νερό, 1 σαλάτα με βραστό κολοκύθι ή μπρόκολο και 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας, 1 μπουλ ψητά λαχανικά με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας, 1 μπουλ ψητά λαχανικά με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό ψάρι επιλογής ή 1 τόνο σε νερό, 1 σαλάτα με βραστό κολοκύθι ή μπρόκολο και 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό μοσχαρίσιο μπιφτέκι, 1 μπουλ πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	στικς από αγγούρι	1 φρούτο επιλογής	30γρ. μαύρη σοκολάτα	στικς από αγγούρι	30γρ. μαύρη σοκολάτα	1 φρούτο επιλογής	30γρ. μαύρη σοκολάτα
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 ασπράδια βραστών αυγών, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 μικρό αγγούρι	1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάφες βρώμης ή 1κ.γ. μέλι	1 παξιμαδάκι κριθαρένιο, 2 φέτες γαλοπούλα	2 ασπράδια βραστών αυγών, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 μικρό αγγούρι	1 παξιμαδάκι κριθαρένιο, 2 φέτες γαλοπούλα	1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάφες βρώμης ή 1κ.γ. μέλι	2 ασπράδια βραστών αυγών, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 μικρό αγγούρι