



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ (αποτοξίνωση)
ΠΡΩΙΝΟ	1 γιαούρτι + 3 κ. της σούπας βρώμη + κανέλα	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα	1 γιαούρτι + 3 κ. της σούπας βρώμη + κανέλα	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα	1 γιαούρτι + 3 κ. της σούπας βρώμη + κανέλα	free	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φυσικός χυμός πορτοκάλι	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φυσικός χυμός πορτοκάλι	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	free	1 γιαούρτι + 2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά με ντομάτες (στραπατσάδα), 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μικρή μερίδα ψάρι ψητό (πχ. τσιπούρα), βραστά λαχανικά	1 μικρή μερίδα ποσίδες με γαρίδες και λαχανικά	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό, πράσινη σαλάτα	Σούπα με λαχανικά (λαχανικά + 1/2 πατάτα + 1/2 φλ. ρύζι)	free	πράσινη σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 φρούτα	1 ποτήρι γάλα*	2 φρούτα	1 ποτήρι γάλα*	2 φρούτα	free	1 γιαούρτι + 2 φρούτα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μπιφτέκι, σαλάτα αγγούρι-ντομάτα	πράσινη σαλάτα, 3κ. της σούπας κρουτόν ολικής άλεσης, 1κ. της σούπας τυρί τριμμένο	1 μπιφτέκι, σαλάτα αγγούρι-ντομάτα	πράσινη σαλάτα, 3κ. της σούπας κρουτόν ολικής άλεσης, 1κ. της σούπας τυρί τριμμένο	Σούπα με λαχανικά (λαχανικά + 1/2 πατάτα + 1/2 φλ. ρύζι)	free	Ψητά λαχανικά