

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1/2φλ. δημητριακά ολικής αλέσεως, φέτες μπανάνας	Φυσικός χυμός, 2 φέτες ψωμί μαύρο, ομελέτα (2 ασπράδια-1 κρόκος), τυρί	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 3 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. φυστικοβούτυρο	Φυσικός χυμός, 1 τοστ με τυρί-γαλοπούλα χαμηλών λιπαρών	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1/2φλ. δημητριακά ολικής αλέσεως, φέτες μπανάνας	Φυσικός χυμός, 2 φέτες ψωμί μαύρο, ομελέτα (2 ασπράδια-1 κρόκος), τυρί	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 3 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. φυστικοβούτυρο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 κομμάτι ανανά	2 ασπράδια βραστών αυγών	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 κομμάτι ανανά	2 ασπράδια βραστών αυγών	15 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κοτόπουλο, καστανό ρύζι, σαλάτα, 4-5 ελιές ή αβοκάντο	Τόνος με σαλάτα φακές & αβοκάντο	Ομελέτα με λαχανικά & μανιτάρα, ψωμί, τυρί, σαλάτα, 5-6 ελιές ή αβοκάντο	Ψαρονέφρι, ψητές γλυκοπατάτες, σαλάτα, 4-5 ελιές ή αβοκάντο	Μπιφτέκια γαλοπούλας, πατάτες βραστές, σαλάτα, 4-5 ελιές ή αβοκάντο	Σολομός, κινόα, σαλάτα, 4-5 ελιές ή αβοκάντο	Φιλέτο μοσχάρι, πλιγούρι σαλάτα, 4-5 ελιές ή αβοκάντο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 Cream cracker, τυρί ή γαλοπούλα με λίγα λιπαρά	1 φρούτο, 15 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μέλι με ταχίνι	2 Cream cracker, τυρί ή γαλοπούλα με λίγα λιπαρά	1 φρούτο, 15 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μέλι με ταχίνι	1 φρούτο, 15 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ. μέλι, κανέλα, 1 μπανάνα	Κοτόπουλο, καστανό ρύζι, σαλάτα	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ. μέλι, κανέλα, 1 μπανάνα	Τόνος, καστανό ρύζι, σαλάτα	1 τοστ, 1 ποτήρι γάλα 1,5%	Κοτόπουλο, καστανό ρύζι, σαλάτα	1 τοστ, 1 ποτήρι γάλα 1,5%