

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|--------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ΠΡΩΙΝΟ | ½ μπανάνα + 1κ.γλ. φυστικοβούτυρο | 2 φρυγανιές + ¼ αβοκάντο | ½ μπανάνα + 1κ.γλ. φυστικοβούτυρο | 2 φρυγανιές + ¼ αβοκάντο | ½ μπανάνα + 1κ.γλ. φυστικοβούτυρο | 2 φρυγανιές + ¼ αβοκάντο | ½ μπανάνα + 1κ.γλ. φυστικοβούτυρο |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | πράσινο τσάι + 1 φρούτο | λουίζα + 1 φρούτο | πράσινο τσάι + 1 φρούτο | λουίζα + 1 φρούτο | πράσινο τσάι + 1 φρούτο | λουίζα + 1 φρούτο | πράσινο τσάι + 1 φρούτο |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | βραστά λαχανικά | 2 αυγά βραστά, 1 παξιμαδάκι ολικής, πράσινη σαλάτα | 1 κονσέρβα τόνου, 1 παξιμαδάκι ολικής, πράσινη σαλάτα | 2 μικρές γλυκοπατάτες βραστές, πράσινη σαλάτα | 1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό, ½φλ. κινόα, πράσινη σαλάτα | 1 μικρή μερίδα μαυρομάτικα σαλάτα | 1 μικρή μερίδα ψαρονέφρι, ½ πίτα από σουβλάκι ολικής, ψητά λαχανικά |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας βρώμη | 1 φρούτο + 1 γιαούρτι | 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας βρώμη | 1 φρούτο + 1 γιαούρτι | 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας βρώμη | 1 φρούτο + 1 γιαούρτι | 1 γιαούρτι + 1κ. σούπας βρώμη |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | φρουτοσαλάτα με 3 φρούτα | 1 μικρό μπιφτέκι, ντομάτα- αγγούρι | 3 φέτες γαλοπούλας, λάχανο-καρότο | 2κ. σούπας τυρί flair, ψητά λαχανικά | χωριάτικη σαλάτα με 1 σπιρτόκουτο φέτα light | 3 φέτες γαλοπούλας, λάχανο-καρότο | 2κ. σούπας τυρί flair, ψητά λαχανικά |