

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ/Η	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίني με μέλι Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο	1 ποτήρι χυμός & 2 κράκερ σικάλεως	1 μήλο	10 ανάλατα αμύγδαλα	1 Αχλάδι	1 γιαούρτι & 3 καρύδια	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα σπανακόρυζο Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό 1 μερίδα χόρτα 4 ελιές	Ομελέτα (1 αυγό & μανιτάρια) Σαλάτα λάχανο – καρότο 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα Ψάρι βραστό Βραστά καρότα, σέλινο & κουνουπίδι 2 μέτριες βραστές πατάτες	Ταμπουλέ (πλιγούρι, κρεμμύδι, μαϊντανό, ντομάτα) 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα γαρίδες ψητές 1 μερίδα ρύζι καστανό ή αναποφλοιώτο Σαλάτα εποχής	1 μερίδα Μπριζόλα 1 μερίδα χόρτα 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 ακτινίδιο	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι με κανέλα	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια	2 μανταρίνια	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα πολυδημητριακών
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα ceasars (Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι, κοτόπουλο)	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 γιαούρτι & 1κ.γ.μέλι & κανέλα & 2 φρυγανιές σικάλεως	Φρουτοσαλάτα με 3 φρούτα επιλογής, κανέλα & 1κ.γ. μέλι	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι – μαρούλι - ρόκα	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα σπανάκι- ρόκα	1 τοστ (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί χαμηλών λιπαρών) 1 ποτήρι γάλα