

Πρώτη Ημέρα		
Πρωινό	Μεσημαριανό	Βραδινό
Ομελέτα με σπαράγγια (μόνο το ασπράδι του αυγού) σε ελαιόλαδο	Στήθος κοτόπουλου	Σολομός στο φούρνο με χυμό πορτοκάλι
Δημητριακά	Χωριάτικη σαλάτα (με 1 κ.σ. Λάδι ανά άτομο)	Κολοκυθάκια τηγανιτά
Φρέσκες φράουλες	1 αγλάδι	Βατόμουρα/Μούρα
Δεύτερη Ημέρα		
Πρωινό	Μεσημαριανό	Βραδινό
French Toast με ψωμί ολικής άλεσης και μόνο με το ασπράδι του αυγού	Σαντουιτς ή Αραβική πίτα με μπέικον, τυρί με χαμηλά λιπαρά, μουστάρδα, μαρούλι, ντομάτα	Μελιτζάνα ψητή με παρμεζάνα
1-2 φέτες γαλοπούλας	Σαλάτα μαρούλι, σπανάκι, αγγούρι, ντομάτα, μπρόκολο με ελαιόλαδο και ξίδι	Σαλάτα σπανάκι με φράουλες και μούρα, ελαιόλαδο και κόκκινο ξίδι
1 πορτοκάλι		
Τρίτη Ημέρα		
Πρωινό	Μεσημαριανό	Βραδινό
Μπουρίτο με ομελέτα, γαλοπούλα και τυρί σε μεξικάνικη τортίγια	Φαχίτας με ψητό κοτόπουλο	Γαρίδες με αρακά, ρίζες μπαμπού, κάστανο και φύτρες φασολιού
Φρέσκα μούρα	Σαλάτα με αβοκάντο και cottage cheese	Φράουλες με cottage cheese