

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 1/2 ποτ. γάλα ημίπαχο με 6 κ.σ. δημητριακά & 4 κ.σ. λιναρόσπορο	1 1/2 ποτ. γάλα ημίπαχο με 6 κ.σ. δημητριακά & 4 κ.σ. λιναρόσπορο	1 1/2 ποτ. γάλα ημίπαχο με 6 κ.σ. δημητριακά & 4 κ.σ. λιναρόσπορο	1 1/2 ποτ. γάλα ημίπαχο με 6 κ.σ. δημητριακά & 4 κ.σ. λιναρόσπορο	1 1/2 ποτ. γάλα ημίπαχο με 6 κ.σ. δημητριακά & 4 κ.σ. λιναρόσπορο	1 1/2 ποτ. γάλα ημίπαχο με 6 κ.σ. δημητριακά & 4 κ.σ. λιναρόσπορο	1 1/2 ποτ. γάλα ημίπαχο με 6 κ.σ. δημητριακά & 4 κ.σ. λιναρόσπορο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 τρίγωνα <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 2 καρότα	2 τρίγωνα <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 2 καρότα	2 τρίγωνα <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 2 καρότα	2 τρίγωνα <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 2 καρότα	2 τρίγωνα <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 2 καρότα	2 τρίγωνα <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 2 καρότα	2 τρίγωνα <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 2 καρότα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 φλιτζάνια αρακά με 250γρ φιλέτο κοτόπουλο & Σαλάτα βραστή	340γρ φιλέτο ψαρονέφρι με 3 <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 1 φέτα ψωμί & αλάδωτη σαλάτα	2 φλιτζάνια αρακά με 250γρ φιλέτο κοτόπουλο & Σαλάτα βραστή	340γρ φιλέτο ψαρονέφρι με 3 <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 1 φέτα ψωμί & αλάδωτη σαλάτα	FREE LUNCH (Ελεύθερη επιλογή)	2 φλιτζ. μακαρόνια με 5 <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 150γρ φιλέτο γαλοπούλας & βραστή σαλάτα	1 ½ φλιτζάνι ζυμαρικά με 3 κ.σ. τυρί τριμμένο Φρέσκια ωμή σαλάτα χωρίς λάδι & 2 αυγά βραστά
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μπάρα δημητριακών και 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών και 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών και 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών και 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών και 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών και 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών και 2 φρούτα
ΒΡΑΔΙΝΟ	250γρ φιλέτο κοτόπουλο και Σαλάτα βραστή	5 τρίγωνα τυράκια <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 1 φέτα ψωμί & αλάδωτη σαλάτα	250γρ φιλέτο κοτόπουλο και Σαλάτα βραστή	5 τρίγωνα τυράκια <b>LaVache quirit<sup>®</sup> Light</b> & 1 φέτα ψωμί & αλάδωτη σαλάτα	FREE DINNER (Ελεύθερη επιλογή)	150γρ φιλέτο γαλοπούλας και βραστή σαλάτα	Φρέσκια ωμή σαλάτα χωρίς λάδι και 2 αυγά βραστά

\*κάθε βράδυ, 10 λεπτά πριν κοιμηθείς φάε 2 πορτοκάλια, για τόνωση δημιουργίας κολλαγόνου, ενίσχυση μεταβολισμού και αποβολή των κατακρατήσεων.