

	1η ΜΕΡΑ	2η ΜΕΡΑ	3η ΜΕΡΑ	4η ΜΕΡΑ	5η ΜΕΡΑ	6η ΜΕΡΑ	7η ΜΕΡΑ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	40γρ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. λιναρόσπορο, chia seeds, blueberries, goji berries, 1 κ.γλ. μέλι, κανέλα σε ζεστό νερό, Πράσινο Τσάι	2 φέτες πολύσπορο ψωμί με ανάλατο φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα μύρτιλλο , Πράσινο Τσάι	2 ρυζογκοφρέτες με ταχίني ολικής αλέσεως και μέλι, κανέλα, 2 ακτινίδια, Πράσινο τσάι	Σουσαμένιο κουλούρι, 1 ποτήρι γάλα σόγιας, 20 ρώγες σταφύλι, Πράσινο Τσάι	40γρ. δημητριακά ολικής αλέσεως, με γάλα αμυγδάλου , 1κ.γ. blueberries, goji berries, cranberries, κανέλα και καρύδα Πράσινο Τσάι	40γρ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κακάο, 1κ.γ. μέλι, μύρτιλλα σε ζεστό νερό, Πράσινο Τσάι	2 φρυγανιές σίκαλης με μέλι και κακάο, κανέλα Πράσινο Τσάι
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Μήλο	Μπανάνα με κανέλα	Μπανάνα	Μήλο με κανέλα και στέβια	Μπανάνα	Ανανάς	Μπανάνα
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Τουρλού με χταπόδι φούρνου και καστανό ρύζι, 6 ελιές, Σαλάτα Ψητές Κόκκινες πιπεριές	Ρεβίθια με πλιγούρι, Σαλάτα μαρούλι-καρότο-ρόκα και καρύδια	Καλαμάρι γεμιστό με πλιγούρι, κουκουνάρι και σταφίδες, Σαλάτα ντομάτα, κάπαρη, ελιές	Πένες ολικής αλέσεως με γαρίδες, καλαμάρι, μύδια και πολύχρωμες πιπεριές, Σαλάτα καρότο με μαυροπίπερο, χυμός λάιμ και πορτοκάλι	Χορτόσουπα με καρότο, κολοκυθάκι, πατάτα, γλυκοπατάτα, μανιτάρια, Παξιμάδι κριθαρένιο, 8 ελιές	Ριζότο (άγριο ρύζι) με πολύχρωμες πιπεριές, μανιτάρια, σουσάμι, Σαλάτα μαρούλι, ρόκα, σπανάκι, κουκουνάρι 6 ελιές	Κινόα με κολοκυθάκι και καρότο , 8 ελιές, Σαλάτα χόρτα
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	Μπανάνα, 10 ωμά αμύγδαλα, Κακάο ρόφημα	Αχλάδι, Κακάο ρόφημα	Ανανάς, 8 καρύδια, Κακάο ρόφημα	10 ωμά αμύγδαλα, μήλο, Κακάο ρόφημα	Μήλο, 10 ωμά αμύγδαλα	Χυμός ντομάτας με λεμόνι και μαυροπίπερο	Μήλο, 10 ωμά αμύγδαλα
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Μανιταρόσουπα με κρουτόν ολικής αλέσεως, Αχλάδι	Αραβική πίτα με πράσινα λαχανικά, καρότο, ντομάτα και ψητά μανιτάρια, Πράσινο μήλο	Σαλάτα μαρούλι, κόκκινο λάχανο, καλαμπόκι, ωμά κάσιους και φουντούκια και σως με μπαλσάμικο, μουστάρδα και μέλι	Ντοματόσουπα με ποικιλία από ντομάτες και ντοματίνια, κάπαρη, ελιές,Κριθαρένιο παξιμάδι, Μήλο	Σαλάτα με ψητές πιπεριές, και βραστή πατάτα, σουσάμι, σως μουστάρδας, Αχλάδι	2 ρυζογκοφρέτες με ανάλατο φυστικοβούτυρο, Μήλο	Καροτόσουπα, 1 κριθαρένιο παξιμάδι, Αχλάδι