

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές με cottage ή 1 φέτα κίτρινο τυρί						
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	1 φρούτο επιλογής						
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα λαδερό επιλογής + 1 κ.σ. cottage ή 1 φέτα κίτρινο τυρί	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα επιλογής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα αγγουροντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα ή 1 ζελέ με stevia						
ΒΡΑΔΥ	1 κριθαρένιο παξιμάδι (μέτριο) με 1 κ.σ. cottage + 1 μέτρια ντομάτα	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	Smoothies: 2-3 φράουλες + 2 κ.σ. γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 2-3 παγάκια	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	Smoothies: 2-3 φράουλες + 2 κ.σ. γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 2-3 παγάκια	1 κριθαρένιο παξιμάδι (μέτριο) με 1 κ.σ. cottage + 1 μέτρια ντομάτα	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα