

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	2 φρυγανιές με μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 ποτήρι γάλα + 4 κουτ. της σούπας βρώμη	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 2 κουτ. της σούπας τυρί cottage	2 φρυγανιές με μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 2 φέτες γαλοπούλας	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής άλεσης	1 ποτήρι γάλα + 4 κουτ. της σούπας βρώμη
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	2 φρούτα	1 χυμός, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι	2 φρούτα	1 χυμός	1 φρούτο	brunch: 1 burger σπιτικό με μπιφτέκι γαλοπούλας, λαχανικά, και μουστάρδα, 1 αυγό scrambled, πράσινη σαλάτα, 1 χυμός, καφές
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 μικρή μερίδα σαρδέλες ψητές, βραστά λαχανικά (μπρόκολο και κουνουπίδι)	ομελέτα με 2 αυγά και λαχανικά	1 μικρή μερίδα σαλάτα μαυρομάτικα	1 μικρή μερίδα ψαρονέφρι ψητό, σαλάτα αγγούρι-ντομάτα	1 μικρή μερίδα σπανακόρυζο, 30 γρ. τυρί	1 μικρή μερίδα κοτόπουλο φιλέτο ψητό, ½ φλυτζάνι κινόα με ντομάτα και μαϊντανό (ταμπουλέ)	
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 χυμός, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 ποτήρι κεφίρ ή 1 γιαούρτι	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο	1 φρούτο
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 αραβική πίτα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά	πατατοσαλάτα (1 πατάτα, λαχανικά και σος γιαούρτι-μουστάρδα)	100 γρ. καπνιστός σολομός, σαλάτα πράσινη	σαλάτα ρόκα, 30 γρ. παρμεζάνα, 1 παξιμαδάκι	1 μικρό μπιφτέκι, σαλάτα λάχανο-καρότο	1 γιαούρτι + 1 κουτ. της σούπας μούρα	σούπα λαχανικών