

|              | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                            | ΤΡΙΤΗ                                                                                   | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                         | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                             | ΠΑΡΑΣ/Η                                                                                              | ΣΑΒΒΑΤΟ                                                                                                            | ΚΥΡΙΑΚΗ                                                                                 |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ΠΡΩΙΝΟ       | Smoothies:<br>1 μέτριο αγγούρι,<br>1 χούφτα<br>σπανάκι, 1<br>λεμόνι,<br>2-3 παγάκια                                | 2 φρυγανιές<br>σίκαλης,<br>1 αυγό βραστό                                                | 1 γιαούρτι 2%,<br>1κ.σ. πίτουρο<br>βρώμης                                                       | Smoothies:<br>1 μέτριο αγγούρι,<br>1 χούφτα<br>σπανάκι, 1<br>λεμόνι,<br>2-3 παγάκια                                | 2 φρυγανιές<br>σίκαλης,<br>1 αυγό βραστό                                                             | Smoothies:<br>1 μέτριο αγγούρι,<br>1 χούφτα σπανάκι,<br>1 λεμόνι,<br>2-3 παγάκια                                   | 1 γιαούρτι 2%,<br>1κ.σ. πίτουρο<br>βρώμης                                               |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ    | 1 κομμάτι ανανά                                                                                                    | 15 αμύγδαλα<br>ανάλατα                                                                  | 2 ασπράδια<br>βραστών αυγών                                                                     | 15 αμύγδαλα<br>ανάλατα                                                                                             | 1 κομμάτι ανανά                                                                                      | 2 ασπράδια<br>βραστών αυγών                                                                                        | 15 αμύγδαλα<br>ανάλατα                                                                  |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ  | 1φλ. κινόα,<br>1 αυγό βραστό,<br>1κ.σ. Cottage,<br>σαλάτα<br>αγγουροντομάτα<br>με 1κ.σ.<br>ελαιόλαδο               | 1 μερίδα ψάρι<br>σχάρας ή 1 τόνο<br>σε νερό,<br>σαλάτα αγγούρι<br>με 1κ.σ.<br>ελαιόλαδο | Φιλέτο κοτόπουλο<br>ή μπιφτέκια<br>γαλοπούλας<br>σχάρας, ψητά<br>λαχανικά με 1κ.σ.<br>ελαιόλαδο | 1 μερίδα ψάρι<br>σχάρας ή 1 τόνο<br>σε νερό, σαλάτα<br>αγγούρι με 1 κ.σ.<br>ελαιόλαδο                              | 1φλ. κινόα,<br>1 αυγό βραστό,<br>1κ.σ. Cottage,<br>σαλάτα<br>αγγουροντομάτα<br>με 1κ.σ.<br>ελαιόλαδο | Φιλέτο κοτόπουλο<br>ή μπιφτέκια<br>γαλοπούλας<br>σχάρας,<br>ψητά λαχανικά με<br>1κ.σ. ελαιόλαδο                    | 1 μερίδα ψάρι<br>σχάρας ή 1 τόνο<br>σε νερό,<br>σαλάτα αγγούρι<br>με 1κ.σ.<br>ελαιόλαδο |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1 χούφτα<br>σταφίδες μαύρες<br>ή κράνα                                                                             | 1 φρούτο<br>εποχής                                                                      | 1 χούφτα<br>σταφίδες μαύρες<br>ή κράνα                                                          | 1 φρούτο εποχής                                                                                                    | 1 φρούτο εποχής                                                                                      | 1 χούφτα<br>σταφίδες μαύρες<br>ή κράνα                                                                             | 1 φρούτο εποχής                                                                         |
| ΒΡΑΔΙΝΟ      | 1 ομελέτα (2<br>αυγά, μανιτάρια,<br>πιπεριά,<br>κουρκουμά,<br>50γρ.ανθότυρο ή<br>1κ.σ. κατίκι,<br>1κ.σ. ελαιόλαδο) | 1 γιαούρτι 2%,<br>1κ.γ. σπόροι<br>τσία, κανέλα,<br>1κ.σ. πίτουρο<br>βρώμης              | 2 παξιμαδάκια<br>από χαρούπι,<br>1 μέτρια ντομάτα,<br>1κ.σ. cottage                             | 1 ομελέτα (2<br>αυγά, μανιτάρια,<br>πιπεριά,<br>κουρκουμά,<br>50γρ.ανθότυρο ή<br>1κ.σ. κατίκι, 1κ.σ.<br>ελαιόλαδο) | 2 παξιμαδάκια<br>από χαρούπι,<br>1 μέτρια<br>ντομάτα, 1κ.σ.<br>cottage                               | 1 ομελέτα (2 αυγά,<br>μανιτάρια,<br>πιπεριά,<br>κουρκουμά,<br>50γρ.ανθότυρο ή<br>1κ.σ. κατίκι, 1κ.σ.<br>ελαιόλαδο) | 1 γιαούρτι 2%,<br>1κ.γ. σπόροι<br>τσία, κανέλα,<br>1κ.σ. πίτουρο<br>βρώμης              |