

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου ή φουντουκιού + 3 κουτ. της σούπας βρώμη	2 φρυγανιές + μέλι-ταχίνι	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου ή φουντουκιού + 3 κουτ. της σούπας βρώμη	2 φρυγανιές + μέλι-ταχίνι	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου ή φουντουκιού + 3 κουτ. της σούπας βρώμη	2 φρυγανιές + μέλι-ταχίνι	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου ή φουντουκιού + 3 κουτ. της σούπας βρώμη
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 μπιφτέκια σόγιας ή λαχανικών, σαλάτα λάχανο καρότο	1 μικρή μερίδα μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα λαχανόρυζο, 1 παξιμαδάκι	1 μικρή μερίδα χταπόδι ξυδάτο, βραστά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φακόρυζο, 1 παξιμαδάκι	2 μικρά κομμάτια σπανακόπιτα	1 μικρή μερίδα noodles με γαρίδες και λαχανικά
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρυγανιά με ¼ από αβοκάντο	1 κρακεράκι, 5 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρυγανιά με ¼ από αβοκάντο	1 κρακεράκι, 5 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρυγανιά με ¼ από αβοκάντο	1 κρακεράκι, 5 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρυγανιά με ¼ από αβοκάντο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πατάτα βραστή, βραστά λαχανικά	1 πιάτο χορτόσουπα	3 μεγάλες γαρίδες βραστές, πράσινη σαλάτα	1 παξιμάδι μεγάλο (ντάκος), αγγούρι-ντομάτα	1 πιάτο χορτόσουπα	1 φλυτζάνι καλαμπόκι, πράσινη σαλάτα	1 πατάτα βραστή, βραστά λαχανικά