

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Smoothies με 1 μέτριο αγγούρι, 1 χούφτα σπανάκι, 1 λεμόνι, 2-3 παγάκια	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	Smoothies με 1 μέτριο αγγούρι, 1 χούφτα σπανάκι, 1 λεμόνι, 2-3 παγάκια	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. βρώμη	Smoothies με 1 μέτριο αγγούρι, 1 χούφτα σπανάκι, 1 λεμόνι, 2-3 παγάκια	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. βρώμη	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 ασπράδια βραστών αυγών	1 κομμάτι ανανά	15 αμύγδαλα ανάλατα	2 ασπράδια βραστών αυγών	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 κομμάτι ανανά	15 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1φλ. κινόα, 1 αυγό βραστό, 1κ.σ. cottage, 1 μπολ σαλάτα αγγούρι-ντομάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής στη σχάρα ή 1 τόνο σε νερό, 1 μπολ σαλάτα αγγούρι με 1κ.σ. ελαιόλαδο	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας (σε σχάρα ή αντικολητικό σκεύος), 1 μπολ ψητά λαχανικά με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής στη σχάρα ή 1 τόνο σε νερό, 1 μπολ σαλάτα αγγούρι με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1φλ. κινόα, 1 αυγό βραστό, 1κ.σ. cottage, 1 μπολ σαλάτα αγγούρι-ντομάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής στη σχάρα ή 1 τόνο σε νερό, 1 μπολ σαλάτα αγγούρι με 1κ.σ. ελαιόλαδο	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας (σε σχάρα ή αντικολητικό σκεύος), 1 μπολ ψητά λαχανικά με 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα	1 φρούτο εποχής	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα	1 φρούτο εποχής	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα	1 φρούτο εποχής	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά, κουρκουμά, 50γρ. ανθότυρο ή 1κ.σ. κατίκι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	2 παξιμαδάκια από χαρούπι, 1 μέτρια ντομάτα, 1κ.σ. cottage	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά, κουρκουμά, 50γρ. ανθότυρο ή 1κ.σ. κατίκι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	1 γιαούρτι 2% , 1κ.γ. σπόροι τσία, κanéλα, 1κ.σ. βρώμη	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπεριά, κουρκουμά, 50γρ. ανθότυρο ή 1κ.σ. κατίκι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	2 παξιμαδάκια από χαρούπι, 1 μέτρια ντομάτα, 1κ.σ. cottage	1 γιαούρτι 2% , 1κ.γ. σπόροι τσία, κanéλα, 1κ.σ. βρώμη