

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 2 φρούτα)	2 φρυγανιές + μέλι ή μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα (ψωμί ολικής άλεσης)	2 φρυγανιές + μέλι ή μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα (ψωμί ολικής άλεσης)	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 2 φρούτα)	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα (ψωμί ολικής άλεσης)
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 bar δημητριακών	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 2 φρούτα)	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 bar δημητριακών	10 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 μικρά γεμιστά με κινόα	1 μικρή φέτα ξιφία, πράσινη σαλάτα	smoothie bowl*	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο, 1/2φλ. καστανό ρύζι, ψητά μανιτάρια	2 μπιφτέκια, σαλάτα αγγούρι-ντομάτα	ψητά λαχανικά	smoothie bowl*
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο	1 φρούτο	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 2 φρούτα)	1 φρούτο	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 σαλάτα του καίσαρα	1 ντάκος, 30γρ. ανθότυρο, ντομάτα	2 καλαμάκια σουβλάκια, 1 πίτα ολικής άλεσης, σαλάτα χόρτα	2 κουτ. της σούπας τυρί flair, ψητά λαχανικά	smoothie bowl*	ελεύθερο γεύμα	smoothie bowl*