

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ομελέτα (2 ασπράδια αυγών, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. Ελαιόλαδο)	Smoothie (1κ.σ. γιαούρτι 2%, 1κ.γ. μάκα, 1 ροδέλα ανανά , 1κ.γ. ταχίни, 2-3 παγάκια)	2 φέτες γαλοπούλα, 1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά, γκρέιπφρουτ	1 ομελέτα (2 ασπράδια αυγών, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. ελαιόλαδο)	2 φέτες γαλοπούλα, 1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά, γκρέιπφρουτ	Smoothie (1κ.σ. γιαούρτι 2%, 1κ.γ. μάκα, 1 ροδέλα ανανά , 1κ.γ. ταχίни, 2-3 παγάκια)	2 φέτες γαλοπούλα, 1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά, γκρέιπφρουτ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού	2 ασπράδια βραστού αυγού	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού	1 φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα λαδερά ή όσπρια + 1 κ.σ. cottage + 2 κριθαρένια παξιμαδάκια	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνος σε νερό + 1 ντομάτα με ελαιόλαδο	2 αυγά μάτια με 1κ.γ. ελαιόλαδο + 1 Μπολ σαλάτα από αγγούρι με ελαιόλαδο	Κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο + Σαλάτα από αγγούρι με ελαιόλαδο	1 μερίδα λαδερά ή όσπρια + 1 κ.σ. cottage + 2 κριθαρένια παξιμαδάκια	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνος σε νερό + 1 ντομάτα με ελαιόλαδο	Κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο + Σαλάτα από αγγούρι με ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	στικς από καρότο και αγγούρι	1 φρούτο εποχής	2-3 φρούτα αποξηραμένα	1 φρούτο εποχής	2-3 φρούτα αποξηραμένα	στικς από καρότο και αγγούρι	2-3 φρούτα αποξηραμένα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αραβική πίτα (μέτρια) με γαλοπούλα, cottage, αγγούρι	Ότι και το μεσημέρι	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο, κουρκουμά)	1 αυγό βραστό με 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο, κουρκουμά)	1 αραβική πίτα (μέτρια) με γαλοπούλα, cottage, αγγούρι	Ότι και το μεσημέρι