

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	Smoothies: 2κ.σ. γιαούρτι 2%, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1κ.σ. λιναρόσπορο, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	Smoothies: 2κ.σ. γιαούρτι 2%, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1κ.σ. λιναρόσπορο, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο επιλογής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάκια, 2 φρυγανιές, 2κ.σ. cottage	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι σχάρας, 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι σχάρας, 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 ψαρονέφρι σχάρας ή μπιφτέκι μοσχαρίσιο (150γρ.), 1 Μπολ πράσινη σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φρούτο επιλογής	2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φρούτο επιλογής	2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φρούτο επιλογής	2-3 δαμάσκηνα αποξηραμένα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 Μπολ σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο, ανθότυρο ή τόνο σε νερό ή 1 αυγό βραστό	2 κριθαρένια παξιμαδάκια με 2κ.σ. cottage + 1 ντομάτα + 5-6 ελιές	1 ομελέτα (2 αυγά, ντομάτα, 1 φέτα γαλοπούλα, κουρκουμά, 1κ.σ. ελαιόλαδο)	1 Μπολ σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο, ανθότυρο ή τόνο σε νερό ή 1 αυγό βραστό	2 κριθαρένια παξιμαδάκια με 2κ.σ. cottage + 1 ντομάτα + 5-6 ελιές	1 ομελέτα (2 αυγά, ντομάτα, 1 κουρκουμά, 1κ.σ. ελαιόλαδο)	2 κριθαρένια παξιμαδάκια με 2κ.σ. cottage + 1 ντομάτα + 5-6 ελιές