

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 3κ. σούπας μούσλι	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 αυγό βραστό	1 γιαούρτι 2%, 3κ. σούπας μούσλι	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 αυγό βραστό	1 γιαούρτι 2%, 3κ. σούπας μούσλι	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 αυγό βραστό	1 γιαούρτι 2%, 3κ. σούπας μούσλι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μπιφτέκι, 1φλ. καστανό ρύζι, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα μακαρόνια ολικής άλεσης, 2κ. σούπας κιμά, 1κ. σούπας τυρί τριμμένο, βραστά κολοκυθάκια	1 μικρή μερίδα φασολάκια (χωρίς πατάτες), 1 σπирτόκουτο τυρί	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο στην κατσαρόλα με μανιτάρια	1 μικρή μερίδα φακές ή φασόλια, 5-6 ελιές	1 μικρή τσιπούρα ψητή, βραστά χόρτα	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό, καροτοσαλάτα (ωμά καρότα τριμμένα)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)	1 φρούτο, 2κ. σούπας τυρί cottage, κανέλα	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)	1 φρούτο, 2κ. σούπας τυρί cottage, κανέλα	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)	1 φρούτο, 2κ. σούπας τυρί cottage, κανέλα	smoothie (1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο)
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 σπирτόκουτο τυρί, πράσινη σαλάτα	2 φέτες γαλοπούλας, βραστά κολοκυθάκια	1 μπιφτέκι, ψητά λαχανικά	1 τοστ ολικής με τυρί, πράσινη σαλάτα	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	1φλ. ταμπουλέ με πλιγούρι	1 τοστ ολικής με τυρί, πράσινη σαλάτα