

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 2 φρυγανιές σίκαλης	2 φρυγανιές σίκαλης, 1κ.γ. ταχίни, 1/2 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης ή σταφίδες μαύρες	1 αυγό βραστό, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 2 φρυγανιές σίκαλης	2 φρυγανιές σίκαλης, 1κ.γ. ταχίни, 1/2 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης ή σταφίδες μαύρες	2 φρυγανιές σίκαλης, 1κ.γ. ταχίни, 1/2 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	15 αμύγδαλα ανάλατα	3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	2 φέτες γαλοπούλα βραστή	15 αμύγδαλα ανάλατα	3 δαμάσκηνα αποξηραμένα	15 αμύγδαλα ανάλατα	2 φέτες γαλοπούλα βραστή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, 1 πατάτα βραστή, σαλάτα μπρόκολο ή πράσινη με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα όσπρια ή αρακά ή σπανκόρυζο ή φασολάκια, 1κ.σ κατίκι ή cottage, 2 κριθαρένια παξιμαδάκια	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι γαλοπούλας σχάρας, πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 παξιμαδάκια κριθαρένια	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, 1 πατάτα βραστή, σαλάτα μπρόκολο ή πράσινη με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα όσπρια ή αρακά ή σπανκόρυζο ή φασολάκια, 1κ.σ κατίκι ή cottage, 2 κριθαρένια παξιμαδάκια	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι γαλοπούλας σχάρας, πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 παξιμαδάκια κριθαρένια	1 μερίδα μπιφτέκι μοσχαρίσιο σχάρας, 1/2φλ. καστανό ρύζι, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο εποχής	10 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	10 αμύγδαλα ανάλατα	10 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	10 αμύγδαλα ανάλατα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα, κίτρινο τυρί, μαρούλι ή ντομάτα	2 παξιμαδάκια κριθαρένια, 2κ.σ. cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελιές	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. μέλι	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα, κίτρινο τυρί, μαρούλι ή ντομάτα	2 παξιμαδάκια κριθαρένια, 2κ.σ. cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελιές	1 μπιφτέκι μοσχαρίσιο σχάρας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. μέλι