

**1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ**

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡ/ΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1 κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1 κ.σ. Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδ α ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 μήλο	1 κουταλιά σταφίδες & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 1 αχλάδι	2 ακτινίδια	2 κράκερ & τυρί	4 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
<b>ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα ψαρονέφρι ½ φλιτζάνι ρύζι καστανό ή αναποφλοιώτο Σαλάτα λάχανο - καρότο	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 2κ.σ.τυρί τριμμένο 4κ.σ. Σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια Σαλάτα εποχής	1 μερίδα Σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα Μπρόκολο 4 ελιές
<b>ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ</b>	4 μανταρίνια	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 μήλο & κανέλα & 1 γιαούρτι 1- 2%	1 ποτήρι χυμό & 2 πολυδημητριακά μπισκότα	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο & κανέλα	1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 2 πτι-μπερ ολικής αλέσεως
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Τόνος σε νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι 4 ελιές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	2 μέτριες πατάτες βραστές & Σαλάτα μαρούλι – άνιθος - σπανάκι & 4 Ελιές & Τυρί	Τόνος σε νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι 4 ελιές	1 τوست (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί) & σαλάτα λάχανο καρότο	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως 1κ.σ.σταφίδες