

ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>						
1 ποτ. χυμό χωρίς ζάχαρη με 3 κουλουράκια πασχαλινά	Ημέρα χωρίς Πρωινό*	1 ποτήρι γάλα 1,5% με 3- 4 κ. σούπας δημητριακά	1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη και φρυγανιές με 2 κ. γλυκού μέλι	<i>Ημέρα 12ωρης αποτοξίνωσης**</i>	1 γιαούρτι 2% με 2 κ. σούπας ανάλατους ξηρούς καρπούς και 1 κ. γλυκού μέλι	1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη και 2 φρυγανιές με 1 φέτα άπαχο τυρί
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>						
1 μερίδα κρέας ψητό ή 1 μπριζόλα ψητή με σαλάτα κ 1 κ. σούπας λάδι	Ημέρα χωρίς Πρωινό*	2 αυγά βραστά με 1 πιάτο σαλάτα επιλογής και 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	1 φιλέτο από στήθος κοτόπουλου με 1 πιάτο σαλάτα επιλογής και 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	<i>Ημέρα 12ωρης αποτοξίνωσης**</i>	1 μερίδα ψάρι ψητό, χωρίς πέτσα, χωρίς αλάτι με 1 πιάτο σαλάτα επιλογής και 1κ. σούπας ελαιόλαδο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα κρέας ψητό επιλογής, χωρίς πέτσα με 1 πιάτο σαλάτα με 1 κ σούπας λάδι
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>						
1 φρούτο	Ημέρα χωρίς Πρωινό*	1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών	<i>Ημέρα 12ωρης αποτοξίνωσης**</i>	1 φρούτο	1 σοκοφρέτα υγείας
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>						
1 αυγό βραστό με 1 πιάτο σαλάτα από ένα είδος λαχανικού με 1 κ. σούπας λάδι	Ημέρα χωρίς Πρωινό*	1 χωριάτικη σαλάτα με 30 γρ τυρί φέτα, 1 παξιμάδι και 1 κ. σούπας ελαιόλαδο ή 1 τοστ με σαλάτα από ένα είδος λαχανικού και 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	2 φρούτα επιλογής ή ½ φρέσκο ανανά	<i>Ημέρα 12ωρης αποτοξίνωσης**</i>	1 πιάτο σαλάτα επιλογής με 100 γρ τυρί άπαχο, 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	2 φρούτα ή ½ φρέσκο ανανά
* Χωρίς να καταναλώσετε το πρωινό σας, θα φάτε τα παρακάτω μέσα στην ημέρα, ό,τι ώρα και με όποια σειρά σας εξυπηρετεί. Όλη μέρα: 2 τοστ, 2 γιαούρτια 2% ή 2 ποτήρια γάλα 1,5% , 2 φρούτα επιλογής						
**Οι ημέρες αυτές είναι ημέρες 12ωρης αποτοξίνωσης του οργανισμού. Μπορείτε να τις δείτε σαν παιχνίδι, και όχι σαν τις κλασσικές, παλιές και βαρετές αποτοξινώσεις που έχουμε μάθει έως σήμερα! Χωρίς να καταναλώσετε το πρωινό σας, θα φάτε τα παρακάτω μέσα στην ημέρα, ό,τι ώρα και με όποια σειρά σας εξυπηρετεί.						

Sheet1

Όλη μέρα: 1 τoστ, 1 φρούτο, 1 μπάρα δημητριακών, 1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη και σαλάτες ψητές/ωμές/βραστές από ένα είδος λαχανικού με maximum 3 κ. σούπας ελαιόλαδο όλη την ημέρα.