

ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΩΝ ΒΑΪΩΝ	ΜΕΓΑΛΗ ΔΕΥΤΕΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ ΤΡΙΤΗ*	ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΤΑΡΤΗ	ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΜΠΤΗ*	ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ					
1 ποτήρι χυμό και δύο φρυγανιές με λίγο μέλι ή μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 φέτα ψωμί με 1 κ. γλυκού ταχίνι	12ωρης αποτοξίνωσης του οργανισμού	3 ρυζογκοφρετες, 1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη	12ωρης αποτοξίνωσης του οργανισμού	1 μπάρα δημητριακών ή 2 φρυγανιές με λίγο μέλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ					
1 μερίδα ψάρι ψητό χωρίς πέτσα, χωρίς αλάτι με 1 μερίδα σαλάτα από 1 είδος λαχανικού και 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα όσπρια επιλογής με 1 φέτα ψωμί	12ωρης αποτοξίνωσης του οργανισμού	1 πιάτο μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα ή φρέσκια τριμμένη ντομάτα	12ωρης αποτοξίνωσης του οργανισμού	2 μικρές πατάτες βραστές με 3-4 ελιές ή $\frac{1}{2}$ ντομάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ					
2 φρούτα ή 1 ποτήρι χυμό	1 μαύρη σοκοφρέτα ή 30 γρ σοκολάτα υγείας	12ωρης αποτοξίνωσης του οργανισμού	$\frac{1}{2}$ λίτρο νερό με $\frac{1}{2}$ λεμόνι ** Σε $\frac{1}{2}$ λίτρο νερού θα στύψετε $\frac{1}{2}$ λεμόνι. Πίνετε το ρόφημα καθ' όλο το απόγευμα.	12ωρης αποτοξίνωσης του οργανισμού	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ					
1 παξιμάδι ντάκο με 1 τριμμένη ντομάτα, 1 κ. σούπας λάδι και 3-4 ελιές, ρίγανη κατά προτίμηση	1 πιάτο σαλάτα επιλογής με 2 κ. σούπας ξηρούς καρπούς χωρίς αλάτι, 2 φρυγανιές, 1 κ. σούπας λάδι	12ωρης αποτοξίνωσης του οργανισμού	2 φρούτα επιλογής με 1 κ. γλυκού μέλι, 1 χούφτα ξηρούς καρπούς χωρίς αλάτι και κανέλλα κατά βούληση	12ωρης αποτοξίνωσης του οργανισμού	1 μερίδα θαλασσινά ψητά ή βραστά όπως χταπόδι/καλαμάρι/γαρίδες με σαλάτα επιλογής κ 1 κ. σούπας λάδι
*Οι 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! Ξεκινάμε να τρώμε από το πρώτο μας γεύμα κάθε 3 ώρες μετά τα τρόφιμα που αναφέρονται.					
Όλη τη μέρα κάθε 3 ώρες εναλλάξ 1 φέτα ψωμί με 1 κ. γλυκού μέλι ,1 φρούτο κ 1 πιάτο ρύζι με λαχανικά!					
Παράδειγμα: 9.00 1 φέτα ψωμί με 1 κ. γλυκού μέλι - 12.00 1 φρούτο ή 3 ξέρα δαμάσκηνα ή 3 ξέρα σύκα					
15.00 1 πιάτο ρύζι με λαχανικά (π.χ σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο ή 2 γεμιστά) - 18.00 1 φέτα ψωμί με 1 κ. γλυκού μέλι					
21.00 1 φρούτο ή 3 ξέρα δαμάσκηνα ή 3 ξέρα σύκα					