

	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>ΤΡΙΤΗ</u>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u>	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ</u>	<u>ΚΥΡΙΑΚΗ</u>
<u>ΠΡΩΙΝΟ</u>	Smoothie με 1 ποτήρι γάλα ρυζιού με γεύση φουντούκι, 2κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. μέλι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης	Smoothie με 1 ποτήρι γάλα ρυζιού με γεύση φουντούκι, 2κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. μέλι	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης	Smoothie με 1 ποτήρι γάλα ρυζιού με γεύση φουντούκι, 2κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. μέλι	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό
<u>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</u>	1 φρούτο επιλογής	15 αμύγδαλα ανάλατα	2 ασπράδια βραστών αυγών	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο επιλογής	2 ασπράδια βραστών αυγών	1 φρούτο επιλογής
<u>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</u>	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, 1 πατάτα βραστή, σαλάτα από αγγούρι με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα όσπρια επιλογής, 2 παξιμαδάκια κριθαρένια, 1κ.σ. cottage	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας ψητά, ψητά λαχανικά με 1κ.σ. ελαιόλαδο, 2 παξιμαδάκια κριθαρένια ή 1/2φλ. καστανό ρύζι	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, 1 πατάτα βραστή, σαλάτα από αγγούρι με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μοσχαρίσιο μπιφτέκι σχάρας, σαλάτα αγγουροντομάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο, 2 παξιμαδάκια κριθαρένια ή 1/2φλ. καστανό ρύζι	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, 1 πατάτα βραστή, σαλάτα από αγγούρι με 1κ.σ. ελαιόλαδο	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας ψητά, ψητά λαχανικά με 1κ.σ. ελαιόλαδο, 2 παξιμαδάκια κριθαρένια ή 1/2φλ. καστανό ρύζι
<u>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</u>	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή 2-3 φρούτα αποξ.	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή 2-3 φρούτα αποξ.	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή 2-3 φρούτα αποξ.	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή 2-3 φρούτα αποξ.	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή 2-3 φρούτα αποξ.	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή 2-3 φρούτα αποξ.	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή 2-3 φρούτα αποξ.
<u>ΒΡΑΔΙΝΟ</u>	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπερία, κουρκουμά, 50γρ.ανθότυρο ή 1κ.σ. κατίκι, 1κ.σ. ελαιόλαδο)	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπερία, κουρκουμά, 50γρ.ανθότυρο ή 1κ.σ. κατίκι, 1κ.σ. ελαιόλαδο)	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. σπόροι τσία, κανέλα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπερία, κουρκουμά, 50γρ.ανθότυρο ή 1κ.σ. κατίκι, 1κ.σ. ελαιόλαδο)	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 ντομάτα	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. σπόροι τσία, κανέλα