

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πρωινό	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα (σόγιας ή αμυγδάλου), 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 2κ.γ μέλι ή μαρμελάδα ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι φυσικό χυμό, 2 κριτσίνια πολύσπορα, 4-5 ελιές ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα (σόγιας ή αμυγδάλου), 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι φυσικό χυμό, 2 κριτσίνια πολύσπορα, 4-5 ελιές ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
Δεκατιανό	1 μπανάνα	1 μπάρα δημητριακών	1 πορτοκάλι, 2 καρύδια	2κ.σ σταφίδες. 6 αμύγδαλα	1 ακτινίδιο, 1 αχλάδι	3αποξ. δαμάσκηνα, 2 καρύδια	1 μπάρα δημητριακών
Μεσημεριανό	1 μερίδα φακές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, ντομάτα, 5 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, σαλάτα χωριάτικη με 2κ.γ. λάδι, 2 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια, 4κ.σ σάλτσα μανιταριών, σαλάτα λάχανο με 2κ.γ. λάδι	1 μερίδα φασολάκια, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, ντομάτα, 5 ελιές	Σαλάτα με 1φλ. κόκκινα φασόλια, 2κ.σ καλαμπόκι, πιπεριές, ντοματίνι, κρεμμύδι, 2κ.γ. λάδι, λεμόνι	Θράψαλο γεμιστό με ρύζι, σαλάτα μπρόκολο-κουνουπίδι με 2κ.γ. λάδι, λεμόνι	1 μερίδα κριθαρότο μανιταριών, σαλάτα μαρούλι-ρόκα με 2κ.γ. λάδι, λεμόνι
Απογευματινό	2αποξ.σύκα, 6 αμύγδαλα	1 πορτοκάλι, 1 ακτινίδιο	2 καρύδια, 6 αμύγδαλα, 2 κ.σ σταφίδες	30γρ. παστέλι	1 μπάρα δημητριακών	1 μπανάνα	1 μήλο, 1 κ.γ μέλι, 1κ.γ.τριμμένο καρύδι
Βραδινό	1 μερίδα γαρίδες, χόρτα	1 μερίδα μανιτάρια, σαλάτα μαρούλι-ρόκα	Σαλάτα με σπανάκι, ρόκα, μαρούλι, 1 πορτοκάλι, 1κ.γ.καρύδι τριμμένο, 1κ.γμέλι, βαλσάμικο	Σαλάτα με 1 μερίδα κινόα, μπρόκολο, καρότο, λάδι, λίγο τζίντζερ και λεμόνι	Σαλάτα με 1 μερίδα πλιγούρι, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανός, 2κ.γ. λάδι	1 μερίδα μανιτάρια, σαλάτα μαρούλι-ρόκα	Χταπόδι ψητό, Σαλάτα ρόκα καρότο, πιπεριές, σέλινο,