

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Smoothies: 1 μέτριο αγγούρι, 1 χούφτα σπανάκι, 1 στημένο λεμόνι, 2-3 παγάκια	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	Smoothies: 1 μέτριο αγγούρι, 1 χούφτα σπανάκι, 1 στημένο λεμόνι, 2-3 παγάκια	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης	Smoothies: 1 μέτριο αγγούρι, 1 χούφτα σπανάκι, 1 στημένο λεμόνι, 2-3 παγάκια	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 ασπράδια βραστών αυγών	1 κομμάτι ανανά	2 ασπράδια βραστών αυγών	15 αμύγδαλα ανάλατα	2 ασπράδια βραστών αυγών	1 κομμάτι ανανά	15 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, σαλάτα από αγγούρι με 1κ.σ. λάδι	1 μερίδα μοσχαρίσιο μπιφτέκι σχάρας, σαλάτα αγγουροντομάτα με 1κ.σ. λάδι	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, σαλάτα από αγγούρι με 1κ.σ. λάδι	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας σχάρας ή αντικολλητικό σκεύος, ψητά λαχανικά με 1κ.σ. λάδι	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, σαλάτα από αγγούρι με 1κ.σ. λάδι	1 μερίδα μοσχαρίσιο μπιφτέκι σχάρας, σαλάτα αγγουροντομάτα με 1κ.σ. λάδι	Φιλέτο κοτόπουλο ή μπιφτέκια γαλοπούλας σχάρας ή αντικολλητικό σκεύος, ψητά λαχανικά με 1κ.σ. λάδι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα	1 φρούτο εποχής	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	1 χούφτα σταφίδες μαύρες ή κράνα	1 φρούτο εποχής
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπερία, κουρκουμά, 50γρ.ανθότυρο ή 1κ.σ. κατίκι, 1κ.σ. λάδι)	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 ντομάτα	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ. σπόροι τσία, κανέλα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπερία, κουρκουμά, 50γρ.ανθότυρο ή 1κ.σ. κατίκι, 1κ.σ. λάδι)	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ. σπόροι τσία, κανέλα	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, πιπερία, κουρκουμά, 50γρ.ανθότυρο ή 1κ.σ. κατίκι, 1κ.σ. λάδι)