

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