

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φέτες γαλοπούλα, 1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά, γκρεϊπφρούτ	1 ομελέτα (2 ασπράδια αυγών, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.γ. λάδι)	2 φέτες γαλοπούλα, 1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά, γκρεϊπφρούτ	Smoothies (1κ.σ. γιαούρτι 2%, 1κ.γ. μάκα, 1 φέτα ανάνα, 1κ.γ. ταχίνι, 2-3 παγάκια)	2 φέτες γαλοπούλα, 1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά, γκρεϊπφρούτ	Smoothies (1κ.σ. γιαούρτι 2%, 1κ.γ. μάκα, 1 φέτα ανάνα, 1κ.γ. ταχίνι, 2-3 παγάκια)	1 ομελέτα (2 ασπράδια αυγών, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.γ. λάδι)
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 ασπράδια βραστού αυγού	1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	2 ασπράδια βραστού αυγού	1 φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα λαδερά ή όσπρια, 1κ.σ. cottage, 2 κριθαρένια παξιμαδάκια	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, σαλάτα από αγγούρι με λάδι	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή τόνος σε νερό, 1 ντομάτα με λάδι	1 μερίδα λαδερά ή όσπρια, 1κ.σ. cottage, 2 κριθαρένια παξιμαδάκια	2 αυγά μάτια με 1κ.γ. λάδι, σαλάτα από αγγούρι με λάδι	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, σαλάτα από αγγούρι με λάδι	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή τόνος σε νερό, 1 ντομάτα με λάδι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο εποχής	στικς από καρότο και αγγούρι	1 φρούτο εποχής	στικς από καρότο και αγγούρι	2-3 φρούτα αποξηραμένα	1 φρούτο εποχής	2-3 φρούτα αποξηραμένα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1κ.σ. λάδι, κourkouμά)	1 αραβική πίτα (μέτρια) με γαλοπούλα, cottage, αγγούρι	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1κ.σ. λάδι, κourkouμά)	1 αραβική πίτα (μέτρια) με γαλοπούλα, cottage, αγγούρι	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, σαλάτα από αγγούρι με λάδι	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή τόνος σε νερό, 1 ντομάτα με λάδι