

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 ασπράδια αυγού, 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι (από 2 πορτοκάλια)	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ νιφάδες βρώμης	2 ασπράδια αυγού, 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι (από 2 πορτοκάλια)	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ νιφάδες βρώμης	2 ασπράδια αυγού, 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι (από 2 πορτοκάλια)	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ νιφάδες βρώμης	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ νιφάδες βρώμης
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 αμύγδαλα ανάλατα	10 αμύγδαλα ανάλατα	10 αμύγδαλα ανάλατα	10 αμύγδαλα ανάλατα	10 αμύγδαλα ανάλατα	10 αμύγδαλα ανάλατα	10 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι από κοτόπουλο, σαλάτα με ντομάτα, 1 αγγουράκι, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά, κουρκουμά, 1κ.σ. ελαιόλαδο)	1 μερίδα μπιφτέκι μοσχαρίσιο σχάρας, σαλάτα με ντομάτα, 1 αγγουράκι, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι από κοτόπουλο, σαλάτα με ντομάτα, 1 αγγουράκι, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας, πράσινη σαλάτα επιλογής, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι από κοτόπουλο, σαλάτα με ντομάτα, 1 αγγουράκι, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας, πράσινη σαλάτα επιλογής, 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής	1 φρούτο επιλογής
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ νιφάδες βρώμης	Πράσινη σαλάτα, 1 τόνο σε νερό ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ νιφάδες βρώμης	1 ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά, κουρκουμά, 1κ.σ. ελαιόλαδο)	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ νιφάδες βρώμης	Πράσινη σαλάτα, 1 τόνο σε νερό ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά, κουρκουμά, 1κ.σ. ελαιόλαδο)