

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα, 1κ.γλ. κακάο, 1κ.σ. chia seeds	1 γιαούρτι, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.σ. μούρα	1 ποτήρι γάλα, 1κ.γλ. κακάο, 1κ.σ. chia seeds	1 γιαούρτι, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.σ. μούρα	1 ποτήρι γάλα, 1κ.γλ. κακάο, 1κ.σ. chia seeds	1 γιαούρτι, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.σ. μούρα	1 ποτήρι γάλα, 1κ.γλ. κακάο, 1κ.σ. chia seeds
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 γεμιστά με κινόα	1 μπιφτέκι, 1 γλυκοπατάτα, μπρόκολο στον ατμό	1 μικρή μερίδα ρεβύθια σαλάτα με κourkouμά	σαλάτα με κοτόπουλο, καλαμπόκι, κολοκυθόσπορο	1 μικρή μερίδα σολωμός στο φούρνο, βραστά λαχανικά	κρύα σούπα με αβοκάντο και αγγούρι	1 μικρή μερίδα σαρδέλες ψητές, βραστά λαχανικά
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 1φλ. τσάι μάτσα	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 1φλ. κακάο	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 1φλ. νερό καρύδας	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 1φλ. τσάι μάτσα	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 1φλ. κακάο	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 1φλ. νερό καρύδας	smoothie με 1 ποτήρι κεφίρ, 1κ.γλ. Ιπποαφαές, κατεψυγμένα μούρα, τζίντζερ
ΒΡΑΔΙΝΟ	πράσινη σαλάτα, ½ αβοκάντο, 1 παξιμαδάκι, 1κ.σ. λιναρόσπορος αλεσμένος	ομελέτα με 4 ασπράδια και λαχανικά	1 μικρή μερίδα καπνιστός σολωμός, πράσινη σαλάτα	ντοματίνια, ελιές, 30γρ. τυρί	1 αραβική πίτα με ψητά λαχανικά και πέστο	2 μπιφτέκια σόγιας, σαλάτα ψητά λαχανικά	σαλάτα με φακές και φαγόπυρο