

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	Smoothie: 1/2 μπανάνα, 1 ροδέλα ανανά, 1κ.γ. λιναρόσπορο, 1κ.γ. μέλι, 2-3 παγάκια	2 φρυγανιές, 1 φέτα κίτρινο τυρί	Smoothie: 1/2 μπανάνα, 1 ροδέλα ανανά, 1κ.γ. λιναρόσπορο, 1κ.γ. μέλι, 2-3 παγάκια	2 φρυγανιές, 1 φέτα κίτρινο τυρί	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	Smoothie: 1/2 μπανάνα, 1 ροδέλα ανανά, 1κ.γ. λιναρόσπορο, 1κ.γ. μέλι, 2-3 παγάκια
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2-3 δαμάσκηνα	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι	2-3 δαμάσκηνα	στικς από αγγούρι	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πράσινη σαλάτα, 1/2 φλ. κινόα, 1/2 αβοκάντο, ντοματίνια, 1 αυγό βραστό, 1κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας, 1 ντομάτα, 1κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι ψητό ή τόνος σε νερό, 1 ντομάτα, 1κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα μπιφτέκι μοσχαρίσιο ψητό, σαλάτα επιλογής, 1κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι ψητό ή τόνος σε νερό, 1 ντομάτα, 1κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας, 1 ντομάτα, 1κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι ψητό ή τόνος σε νερό, 1 ντομάτα, 1κ. σούπας ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	10 αμύγδαλα ανάλατα	στικς από καρότο και αγγούρι	1 φρούτο εποχής	στικς από καρότο και αγγούρι	1 φρούτο εποχής	στικς από καρότο και αγγούρι	10 αμύγδαλα ανάλατα
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 παξιμαδάκια κριθαρένια, 1 αυγό βραστό, 1 ντομάτα ή αγγούρι	1 τοστ ή αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί, 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, κουρκουμά)	1 τοστ ή αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί, 1 ντομάτα	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 ντομάτα	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, ντομάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, κουρκουμά)	2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 ντομάτα