

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 πορτοκάλι	1 φρυγανιά, 2 φέτες γαλοπούλα βραστή	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. βρώμη ή σταφίδες μαύρες	1 φρυγανιά, 2 φέτες γαλοπούλα βραστή	1 αυγό βραστό, 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. βρώμη ή σταφίδες μαύρες	1 αυγό βραστό, 1 πορτοκάλι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	15 αμύγδαλα ανάλατα	2αποξ. δαμάσκηνα	2 φέτες γαλοπούλα βραστή	15 αμύγδαλα ανάλατα	2 φέτες γαλοπούλα βραστή	2αποξ. δαμάσκηνα	2 φέτες γαλοπούλα βραστή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1φλ. κινόα, 1κ.σ. κατίκι ή cottage, πράσινη σαλάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, μπρόκολο ή πράσινη σαλάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι γαλοπούλας σχάρας, πράσινη σαλάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, μπρόκολο ή πράσινη σαλάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φακές ή φασόλια μαυρομάτικα, 1κ.σ. κατίκι ή cottage, μπρόκολο, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, μπρόκολο ή πράσινη σαλάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι γαλοπούλας σχάρας, πράσινη σαλάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 ακτινίδια	2 μανταρίνια	10 αμύγδαλα ανάλατα	2 μανταρίνια	2 ακτινίδια	10 αμύγδαλα ανάλατα	2 μανταρίνια
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί, μαρούλι ή ντομάτα	2 παξιμαδάκια κριθαρένια, 2κ.σ. cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελιές	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί, μαρούλι ή ντομάτα	1 ποτήρι γάλα καρύδας, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.γ. σπόροι τσία, 1κ.γ. μέλι	2 παξιμαδάκια κριθαρένια, 2κ.σ. cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελιές	1 μπιφτέκι μοσχαρίσιο σχάρας, πράσινη σαλάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 ποτήρι γάλα καρύδας, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.γ. σπόροι τσία, 1κ.γ. μέλι