

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	Smoothie με 2κ.σ. γιαούρτι 2%, 1 φέτα ανανά, 1 κ.σ. λιναρόσπορο, 1 κ.σ. βρώμη	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 αυγό βραστό	Smoothie με 2κ.σ. γιαούρτι 2%, 1 φέτα ανανά, 1 κ.σ. λιναρόσπορο, 1 κ.σ. βρώμη
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο ή 15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο ή 15 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάκια, 2 φρυγανιές, 2κ.σ. cottage	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, πράσινη σαλάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας, πράσινη σαλάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 ψαρονέφρι σχάρας ή μπιφτέκι μοσχαρίσιο, πράσινη σαλάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, πράσινη σαλάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας, πράσινη σαλάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, πράσινη σαλάτα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 αποξ. δαμάσκηνα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 αποξ. δαμάσκηνα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 αποξ. Δαμάσκηνα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 αποξ. δαμάσκηνα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 αποξ. δαμάσκηνα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 αποξ. δαμάσκηνα	1 φρούτο επιλογής ή 2-3 αποξ. δαμάσκηνα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα επιλογής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, ανθότυρο ή τόνο σε νερό ή 1 αυγό βραστό	2 κριθαρένια παξιμαδάκια, 2 κ.σ.cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελιές	1 ομελέτα (2 αυγά, ντομάτα, 1 φέτα γαλοπούλα, κουρκουμά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	2 κριθαρένια παξιμαδάκια, 2 κ.σ.cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελιές	Σαλάτα επιλογής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, ανθότυρο ή τόνο σε νερό ή 1 αυγό βραστό	1 ομελέτα (2 αυγά, ντομάτα, 1 φέτα γαλοπούλα, κουρκουμά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο)	2 κριθαρένια παξιμαδάκια, 2 κ.σ.cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελιές