

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1/2φλ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1/2 μπανάνα σε φέτες	Φυσικός χυμός, 2 φέτες ψωμί μαύρο, ομελέτα (2 ασπράδια-1 κρόκος), 1 μερίδα τυρί	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 3 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. φυστικοβούτυρο	Φυσικός χυμός, 1 τοστ με γαλοπούλα – τυρί χαμηλών λιπαρών	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1/2φλ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1/2 μπανάνα σε φέτες	Φυσικός χυμός, 2 φέτες ψωμί μαύρο, ομελέτα (2 ασπράδια-1 κρόκος), 1 μερίδα τυρί	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 3 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. φυστικοβούτυρο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 κομμάτι ανανά	2 ασπράδια βραστών αυγών	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 κομμάτι ανανά	2 ασπράδια βραστών αυγών	15 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κοτόπουλο, 1/2φλ. καστανό ρύζι, σαλάτα επιλογής, 4 ελιές	Πράσινη σαλάτα με 1 τόνο, 1/2φλ. φακές, 1/3 αβοκάντο	Ομελέτα με λαχανικά & μανιτάρια, 1 φέτα ψωμί μαύρο, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα επιλογής, 4 ελιές	Ψαρονέφρι, 1/2 ψητή γλυκοπατάτα, σαλάτα επιλογής, 4 ελιές	Μπιφτέκια γαλοπούλας, 1/2 πατάτα βραστή, σαλάτα επιλογής, 4 ελιές	Σολομός, 1/2 φλ. κινόα, σαλάτα επιλογής, 4 ελιές	Φιλέτο μοσχάρι, 1/2φλ. πλιγούρι σαλάτα επιλογής, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 Cream cracker, 1 μερίδα τυρί ή γαλοπούλα	1 φρούτο, 15 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μέλι με ταχίνι	2 Cream cracker, 1 μερίδα τυρί ή γαλοπούλα	1 φρούτο, 15 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μέλι με ταχίνι	1 φρούτο, 15 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ. μέλι, κανέλα, 1 μπανάνα	Κοτόπουλο, 1/2φλ. καστανό ρύζι, σαλάτα επιλογής	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ. μέλι, κανέλα, 1 μπανάνα	Τόνος μικρός, 1/2φλ. καστανό ρύζι, σαλάτα επιλογής	1 τοστ, 1 ποτήρι γάλα 1,5%	Κοτόπουλο, 1/2φλ. καστανό ρύζι, σαλάτα επιλογής	1 τοστ, 1 ποτήρι γάλα 1,5%