

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κουκουναρόσπορο, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 αυγό βραστό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. goji berries, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 κ.γλ. μέλι-μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. goji berries, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γλ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη-μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 αχλάδι, 1 χούφτα σταφίδες	1 γιαούρτι 2% με κανέλα, 1 αχλάδι	1 γιαούρτι 2% με κανέλα, 1 μπανάνα	1 ακτινίδιο, 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπανάνα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 15γρ. μαύρη σοκολάτα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια πράσινα, 4-6 ελιές, 1 μερίδα τυρί	Μακαρόνια ολική αλέσεως με σάλτσα ντομάτας, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές, βραστά χόρτα	1 μερίδα σολομό ψητό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, παντζάρια, 6 ελιές	Καστανό ρύζι, σαλάτα ρόκα, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές, βραστό κουνουπίδι, 4 ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές, σαλάτα ρόκα, 2κ.σ.αβοκάντο, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, παντζάρια, 4-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% με κανέλα, 5-7 αμύγδαλα	καφές ελληνικός ή στιγμιαίος, 15γρ. μαύρη σοκολάτα	1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	καφές ελληνικός ή στιγμιαίος, 15γρ. μαύρη σοκολάτα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα, 1 αχλάδι	1 γιαούρτι 2% με κανέλα, 1κ.γλ. μέλι, 10 σταφίδες
ΒΡΑΔΙΝΟ	Κοτόπουλο βραστό, βραστό μπρόκολο, καρότα, σκόρδα, σέλινο	Τόνος, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-σπανάκι, 1κ.γ. κουκουναρόσπρο, μπαλσάμικο, 2κ.σ.αβοκάντο	1 τoστ με πολύσπορο ψωμί (1 φέτα τυρί-γαλοπούλα light), σαλάτα ρόκα-αγγούρι-σπανάκι, 2κ.σ.αβοκάντο	Μανιτάρια ψητά, σαλάτα ρόκα, 2κ.σ.αβοκάντο, 1κ.γ. κουκουναρόσπορο, μπαλσάμικο	1 πίτα αραβική με γαλοπούλα, τυρί, μαϊντανό, αγγούρι, καρότο, 1 ποτήρι γάλα 1%	1 αυγό βραστό, τυρί, σαλάτα σπανάκι-ρόκα, 2κ.σ. ρόδι, 1κ.σ. κουκουναρόσπορο	1 τoστ με μαύρο ψωμί (1 φέτα τυρί-γαλοπούλα light), σαλάτα μαρούλι-ρόκα, 1κ.γ. κουκουναρόσπορο