

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μέλι, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ρυζογκόφρετα, 1κ.γ.μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι χυμό, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 κουλούρι θεσ/κης, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μέλι, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.ταχίνι με μέλι 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο, 4 αποξ.δαμάσκηνα	detox smoothie*	1 μπανάνα, 2 καρύδια	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο, 2αποξ.δαμάσκηνα	1 πορτοκάλι, 5 ανάλατα αμύγδαλα	detox smoothie*	detox smoothie*
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Ρεβίθια με σπανάκι, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός, σαλάτα μπρόκολο, 4 ελιές, 1 ψητή γλυκοπατάτα	Κολοκυθόσουπα με τυρί ή γιαούρτι και τζίντζερ, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, σαλάτα λάχανο-καρότο, καστανό ρύζι, 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια, 2κ.σ.τυρί τριμμένο, σαλάτα επιλογής	1 μερίδα σαρδέλες ψητές, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό, 1 μερίδα χόρτα, 1 μερίδα πλιγούρι, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο, 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2 καρύδια	2 παξιμάδια κρίθινα ολικής αλέσεως, τυρί	detox smoothie*	3 καρύδια, 2 αποξ.βερίκοκα	detox smoothie*	1 γιαούρτι 2%, κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια, σαλάτα ρόκα, 1 μερίδα τυρί	1 τoστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα Light) 1 μερίδα χόρτα	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα ρόκα-καρότο-άνηθος	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Γαρίδες ψητές, σαλάτα ρόκα-σπανάκι, 4 ελιές	Πίτα αραβική ολικής αλέσεως με γραβιέρα, πάστα ελιάς, τριμμένο καρότο, ντοματίνια	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα ρόκα-καρότο-άνηθος