

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές με ταχίνι	1 φέτα ψωμί, μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	2 φρυγανιές με ταχίνι	1 φέτα ψωμί, μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	2 φρυγανιές με ταχίνι	1 φέτα ψωμί, μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	smoothie (1 ποτήρι γάλα, 2 φρούτα)
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα σαρδέλες, βραστά λαχανικά, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	Ομελέτα (1 αυγό, 4 ασπράδια , διάφορα λαχανικά), πράσινη σαλάτα, 1/2φλ. καλαμπόκι	1 μικρή τσιπούρα ψητή, βραστά λαχανικά, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	2 μικρά μπιφτέκια γαλοπούλας, πράσινη σαλάτα, 1/2φλ. καλαμπόκι	1 πλοκάμι χταποδιού βραστό, χόρτα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μικρή μερίδα φιλέτο μοσχαρίσιο ψητό, 1 μικρή γλυκοπατάτα βραστή, βλίτα	1 μικρή μερίδα καστανό ρύζι, γαρίδες, ψητά λαχανικά
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 ασπράδια αυγού, 1 φρυγανιά	2 ασπράδια αυγού, 1 φρυγανιά	2 ασπράδια αυγού, 1 φρυγανιά	2 ασπράδια αυγού, 1 φρυγανιά	2 ασπράδια αυγού, 1 φρυγανιά	2 ασπράδια αυγού, 1 φρυγανιά	1 γιαούρτι
ΒΡΑΔΙΝΟ	3 φέτες γαλοπούλας, 1 φέτα τυρί	60γρ. τυρί λευκό με λίγα λιπαρά, 10 αμύγδαλα	3 φέτες γαλοπούλας, 1 φέτα τυρί	60γρ. τυρί λευκό με λίγα λιπαρά, 10 αμύγδαλα	3 φέτες γαλοπούλας, 1 φέτα τυρί	60γρ. τυρί λευκό με λίγα λιπαρά, 10 αμύγδαλα	ντοματόσουπα