

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 παξιμαδάκι ολικής, 1/2 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης	1 αυγό βραστό, 1 παξιμαδάκι ολικής, 1/2 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης	1 αυγό βραστό, 1 παξιμαδάκι ολικής, 1/2 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης	1 αυγό βραστό, 1 παξιμαδάκι ολικής, 1/2 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 αμύγδαλα ανάλατα	1 παξιμαδάκι ολικής, 2 φέτες γαλοπούλα βραστή	10 αμύγδαλα ανάλατα	1 παξιμαδάκι ολικής, 2 φέτες γαλοπούλα βραστή	10 αμύγδαλα ανάλατα	1 παξιμαδάκι ολικής, 2 φέτες γαλοπούλα βραστή	10 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι από κοτόπουλο, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, πράσινη σαλάτα ή μπρόκολο με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι από κοτόπουλο, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά, 1κ.σ. ελαιόλαδο)	1 μερίδα ψάρι σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, πράσινη σαλάτα ή μπρόκολο με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι από κοτόπουλο, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα άπαχο κόκκινο κρέας σχάρας, σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο επιλογής	1 χούφτα ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο επιλογής	1 χούφτα ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο επιλογής	1 χούφτα ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο επιλογής
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 παξιμαδάκια, 1 αυγό βραστό, 1 ντομάτα	1 καλαμάκι κοτόπουλο, 1 αγγουράκι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης ή σταφίδες μαύρες	2 παξιμαδάκια, 1 αυγό βραστό, 1 ντομάτα	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης ή σταφίδες μαύρες	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης ή σταφίδες μαύρες	1 καλαμάκι κοτόπουλο, 1 αγγουράκι