

|              | ΔΕΥΤΕΡΑ  | ΤΡΙΤΗ   | ΤΕΤΑΡΤΗ   | ΠΕΜΠΤΗ   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ   | ΣΑΒΒΑΤΟ   | ΚΥΡΙΑΚΗ  |
|--------------|--|---|---|--|---|---|--|
| ΠΡΩΙΝΟ       | 1 ομελέτα<br>(2 ασπράδια αυγών,<br>1κ.σ. νιφάδες βρώμης,<br>1κ.γ. Ελαιόλαδο) | Smoothie<br>(1κ.σ. γιαούρτι 2%,<br>1κ.γ. μάκα,<br>1 ροδέλα ανανά ,<br>1κ.γ. ταχίни,<br>2-3 παγάκια) | 2 φέτες γαλοπούλα,<br>1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά,<br>γκρέιπφρουτ | 1 ομελέτα<br>(2 ασπράδια αυγών,<br>1κ.σ. νιφάδες βρώμης,<br>1κ.γ. Ελαιόλαδο)                       | 2 φέτες γαλοπούλα,<br>1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά,<br>γκρέιπφρουτ | Smoothie<br>(1κ.σ. γιαούρτι 2%,<br>1κ.γ. μάκα,<br>1 ροδέλα ανανά ,<br>1κ.γ. ταχίни,<br>2-3 παγάκια) | 2 φέτες γαλοπούλα,<br>1 ποτήρι φυσικό χυμό από μπανάνα, ανανά,<br>γκρέιπφρουτ                      |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ    | 1 φρούτο εποχής  | 2 ασπράδια βραστού αυγού  | 2 ασπράδια βραστού αυγού  | 1 φρούτο εποχής  | 1 φρούτο εποχής   | 2 ασπράδια βραστού αυγού  | 1 φρούτο εποχής  |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ  | 1 μερίδα λαδερά ή όσπρια,<br>1 κ.σ. Cottage,<br>2 κριθαρένια παξιμαδάκια     | 1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνος σε νερό,<br>1 ντομάτα με ελαιόλαδο                            | 2 αυγά μάτια με 1κ.γ. ελαιόλαδο,<br>1 μπολ σαλάτα από αγγούρι με ελαιόλαδο    | Κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο,<br>σαλάτα από αγγούρι με ελαιόλαδο | 1 μερίδα λαδερά ή όσπρια,<br>1 κ.σ. Cottage,<br>2 κριθαρένια παξιμαδάκια      | 1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή τόνος σε νερό,<br>1 ντομάτα με ελαιόλαδο                            | Κοτόπουλο σχάρας ή μπιφτέκι γαλοπούλας ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο,<br>Σαλάτα από αγγούρι με ελαιόλαδο |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | στικς από καρότο και αγγούρι   | 1 φρούτο εποχής   | 2-3 φρούτα αποξηραμένα  | 1 φρούτο εποχής  | 2-3 φρούτα αποξηραμένα  | στικς από καρότο και αγγούρι  | 2-3 φρούτα αποξηραμένα   |
| ΒΡΑΔΙΝΟ      | 1 αραβική πίτα (μέτρια) με γαλοπούλα,<br>cottage, αγγούρι                    | Ότι και το μεσημέρι   | 1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια,<br>ντομάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο,<br>κουρκουμά)      | 1 αυγό βραστό με 1 ντομάτα   | 1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια,<br>ντομάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο,<br>κουρκουμά)      | 1 αραβική πίτα (μέτρια) με γαλοπούλα,<br>cottage, αγγούρι   | Ότι και το μεσημέρι  |