

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα με 3κ. σούπας βρώμη, 1κ. γλυκού χαρουπόμελο, 1 φρούτο	smoothie (1 ποτήρι γάλα, 2 φρούτα) 1 φρυγανιά με 1κ. σούπας τυρί cottage	1 ποτήρι γάλα με 3κ. σούπας βρώμη, 1κ. γλυκού χαρουπόμελο, 1 φρούτο	smoothie (1 ποτήρι γάλα, 2 φρούτα) 1 φρυγανιά με 1κ. σούπας τυρί cottage	1 ποτήρι γάλα με 3κ. σούπας βρώμη, 1κ. γλυκού χαρουπόμελο, 1 φρούτο	smoothie (1 ποτήρι γάλα, 2 φρούτα) 1 φρυγανιά με 1κ. σούπας τυρί cottage	1 ποτήρι γάλα με 3κ. σούπας βρώμη, 1κ. γλυκού χαρουπόμελο, 1 φρούτο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα	1 φρούτο, 10 καρύδια	2 φρούτα	1 φρούτο, 10 καρύδια	2 φρούτα	1 φρούτο, 10 καρύδια	2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό, 1 μικρή γλυκοπατάτα, ψητά λαχανικά	ψαρόσουπα (1 μικρό κομμάτι ψάρι, λαχανικά και λίγο ρύζι)	1 μικρή μερίδα μπάμιες, 1 σπιρτόκουτο ανάλατο τυρί	1 μικρή μερίδα κινόα με λαχανικά	1 μικρή μερίδα ρεβύθια, 1 σπιρτόκουτο ανάλατο τυρί	1 μικρή μερίδα μοσχάρι άπαχο με λίγο αρακά	2 μπιφτέκια γαλοπούλας
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι, 10 καρύδια	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	1 γιαούρτι, 10 καρύδια	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	1 γιαούρτι, 10 καρύδια	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	1 γιαούρτι, 10 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πιάτο σούπα λαχανικών	1 παξιμάδι, 1κ. σούπας κατίκι, ντοματοσαλάτα	2 αυγά βραστά, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα σαρδέλες στο φούρνο, χόρτα	2 αυγά βραστά, πράσινη σαλάτα	1 πιάτο σούπα λαχανικών	1 παξιμάδι, 1κ. σούπας κατίκι, ντοματοσαλάτα