

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Smoothies: 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. λιναρόσπορο ή 1 αυγό βραστό + μια φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά) + 1 μέτριο πορτοκάλι	Smoothies: 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. λιναρόσπορο ή 1 αυγό βραστό + μια φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά) + 1 μέτριο πορτοκάλι	Smoothies: 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. λιναρόσπορο ή 1 αυγό βραστό + μια φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά) + 1 μέτριο πορτοκάλι	Smoothies: 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. λιναρόσπορο ή 1 αυγό βραστό + μια φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά) + 1 μέτριο πορτοκάλι	Smoothies: 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. λιναρόσπορο ή 1 αυγό βραστό + μια φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά) + 1 μέτριο πορτοκάλι	Smoothies: 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. λιναρόσπορο ή 1 αυγό βραστό + μια φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά) + 1 μέτριο πορτοκάλι	Smoothies: 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, 1 μέτρια φέτα ανανά, 1 κ.γ. μάκα, 1 κ.γ. λιναρόσπορο ή 1 αυγό βραστό + μια φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά) + 1 μέτριο πορτοκάλι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα ή στίκς αγγουριού	1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα ή στίκς αγγουριού	1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα ή στίκς αγγουριού	1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα ή στίκς αγγουριού	1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα ή στίκς αγγουριού	1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα ή στίκς αγγουριού	1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα ή στίκς αγγουριού
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό + 1 Μπολ σαλάτα βραστή (μπρόκολο ή χόρτα) με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 ομελέτα (2 αυγά, μανιτάρια, κουρκουμά, 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό + 1 Μπολ σαλάτα βραστή (μπρόκολο ή χόρτα) με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα όπρια με 2 κ.σ. cottage + 2 παξιμαδάκια από χαρούπι	Φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό + 1 Μπολ σαλάτα βραστή (μπρόκολο ή χόρτα) με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 ζελέ (χωρίς ζάχαρη) ή 1 μέτρια φέτα ανανά ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 ζελέ (χωρίς ζάχαρη) ή 1 μέτρια φέτα ανανά ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 ζελέ (χωρίς ζάχαρη) ή 1 μέτρια φέτα ανανά ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 ζελέ (χωρίς ζάχαρη) ή 1 μέτρια φέτα ανανά ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 ζελέ (χωρίς ζάχαρη) ή 1 μέτρια φέτα ανανά ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 ζελέ (χωρίς ζάχαρη) ή 1 μέτρια φέτα ανανά ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 ζελέ (χωρίς ζάχαρη) ή 1 μέτρια φέτα ανανά ή 2 δαμάσκηνα αποξηραμένα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 2 κ.σ.cottage ή 2 φέτες γαλοπούλα + 2 παξιμαδάκια από χαρούπι	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μέλι ή 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες ή 1 κ.γ. μάκα	1 κρέπα (3 ασπράδια αυγών, 3 κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 Μπολ πράσινη σαλάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 2 κ.σ.cottage ή 2 φέτες γαλοπούλα + 2 παξιμαδάκια από χαρούπι	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μέλι ή 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες ή 1 κ.γ. μάκα	1 κρέπα (3 ασπράδια αυγών, 3 κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 κεσεδάκι γιαούρτι με 2% λιπαρά + 1 κ.σ. νιφάδες βρώμης + 1 κ.γ. μέλι ή 1 κ.σ. σταφίδες μαύρες ή 1 κ.γ. μάκα