

# Detox

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 2 ρυζογκοφρέτες με 1κ.γ. μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι αριάνι ή κεφίρ ή ξινόγαλο, 2 φρυγανιές σικάλεως και 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ. μαρμελάδα ή μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό ποσέ, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο, 3 καρύδια	1 μπανάνα, 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	4 αποξ. σύκα	1 γιαούρτι 2%, 3 καρύδια	1 αχλάδι	2 cream cracker σικάλεως, 1 μερίδα τυρί, 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα γεμιστά κολοκυθάκια με καστανό ρύζι, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα επιλογής	1 μερίδα μπακαλιάρος ψητός, κολοκυθάκια βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, 4κ.σ. σάλτσα ντομάτας με λαχανικά, 2κ.σ. τυρί τριμμένο, σαλάτα με ρόκα, 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, σαλάτα επιλογής, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα μπάμιες, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα τσιπούρα ψητή, ψητά λαχανικά	1 μερίδα μπριζόλα, βραστά χόρτα, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 ακτινίδιο	1 μήλο	1 αχλάδι, 1 ποτήρι αριάνι ή κεφίρ ή ξινόγαλο, κανέλα	1 μπανάνα	1 ποτήρι αριάνι ή κεφίρ ή ξινόγαλο, κανέλα, 2 αποξ. σύκα	1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητές ή βραστές γαρίδες, 1 μερίδα χόρτα	πατάτες ψητές με τη φλούδα, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα επιλογής	1 αυγό βραστό, σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι, 1 μερίδα τυρί	Ντάκος (Κρητικό παξιμάδι, ντομάτα 4 ελιές, 1 μερίδα τυρί φέτα)	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο, σαλάτα επιλογής	1 γιαούρτι 2%, κανέλα 3κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 αχλάδι	τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα ρόκα- σπανάκι, 1κ.σ. ρόδι