	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι κεφίρ, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.σ. αλεσμένος λιναρόσπορος	1 φρυγανιά, 2 ασπράδια αυγών	1 ποτήρι κεφίρ, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.σ. αλεσμένος λιναρόσπορος	1 φρυγανιά, 2 ασπράδια αυγών	1 ποτήρι κεφίρ, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.σ. αλεσμένος λιναρόσπορος	1 φρυγανιά, 2 ασπράδια αυγών	1 ποτήρι κεφίρ, 1κ.σ. βρώμη, 1κ.σ. αλεσμένος λιναρόσπορος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φασολάκια, 1 σπιρτόκουτο φέτα	1 μικρή μερίδα ψαρονέφρι, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα φακές, 1 σπιρτόκουτο φέτα	1 μικρή μερίδα ψάρι ψητό, βραστά λαχανικά	2 πατάτες βραστές, βραστά λαχανικά	2 μπιφτέκια γαλοπούλας, σαλάτα αγγούρι-ντομάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα, sticks αγγουρι-καρότο	1 γιαούρτι 2%, 3κ.σ. μούσλι	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα, sticks αγγουρι-καρότο	1 γιαούρτι 2%, 3κ.σ. μούσλι	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα, sticks αγγουρι-καρότο	1 γιαούρτι 2%, 3κ.σ. μούσλι	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα, sticks αγγουρι-καρότο

- Η ποσότητα της κάθε σαλάτας είναι ένα βαθύ πιάτο και σε αυτήν μπορείς να χρησιμοποιήσεις 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, μυρωδικά, λεμόνι, ξύδι