

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	γάλα αμυγδάλου, 3κ.σ. βρώμη, 1κ.γ. κότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι κεφίρ, 2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. ταχίни, 1κ.γ. μέλι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	γάλα αμυγδάλου, 3κ.σ. βρώμη, 1κ.γ. κότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 κ.γλ. μέλι & μαργαρίνη, 1 ποτήρι κεφίρ, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	γάλα αμυγδάλου, 3κ.σ βρώμη, 1κ.γ.κότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γλ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη & μαργαρίνη, 1 ποτήρι κεφίρ, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	smoothie με γάλα αμυγδάλου, τροπικά φρούτα, κανέλα, 1κ.γ. σπόροι κάνναβης, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 ακτινίδιο, 3 καρύδια, 1 φλ. μαύρο τσάι	1 μήλο, 5-7 φουντούκια	3 καρύδια, 1 ακτινίδιο	1 μπανάνα, 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 πορτοκάλι, 10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Ρεβιθόσουπα, 1 μερίδα γραβιέρα, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια κοτόπουλου, ψητά chips γλυκοπατάτας, μπρόκολο, καρότο, 6-8 ελιές	Μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας, 2κ.σ. τυρί τριμμένο, σαλάτα μαρούλι, καρότο, άνιθος	Ψαρόσουπα (ψάρι, καστανό ρύζι, σέλινο, καρότο, κρεμμύδι)	Μανιταρόσουπα βελουτέ, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	γαρίδες ψητές, ψητά chips γλυκοπατάτας, χόρτα, 4 ελιές	Σούπα με μοσχάρι βραστό, σέλινο, καρότο, κρεμμύδι, πατάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	smoothie με γάλα αμυγδάλου, τροπικά φρούτα, κανέλα, 1κ.γ. σπόροι κάνναβης	50γρ. μαύρη σοκολάτα, 1φλ. μαύρο τσάι	smoothie με γάλα αμυγδάλου, τροπικά φρούτα, κανέλα, 1κ.γ. σπόροι κάνναβης	1φλ. μαύρο τσάι, 15 ανάλατα αμύγδαλα	smoothie με γάλα αμυγδάλου, τροπικά φρούτα, κανέλα, 1κ.γ. σπόροι κάνναβης	smoothie με γάλα αμυγδάλου, τροπικά φρούτα, κανέλα, 1κ.γ. σπόροι κάνναβης	2 παξιμάδια κρίθινα ολικής αλέσεως, 1 μερίδα τυρί, 1 φλ. μαύρο τσάι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μανιτάρια ψητά, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα μαρούλι, ρόκα-άνηθο-ρόδι	1 wrap τορτίγιας ολικής αλέσεως με τυρί, αβοκάντο, μανιτάρια, καρότο, σως λεμόνι- μουστάρδα	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο, σαλάτα ρόκα- σπανάκι	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο, 2κ.σ. βρώμη	1 wrap τορτίγιας ολικής αλέσεως με τυρί, αβοκάντο, μανιτάρια, καρότο, σως λεμόνι- μουστάρδα	1 wrap τορτίγιας ολικής αλέσεως με τυρί, αβοκάντο, μανιτάρια, καρότο, σως λεμόνι- μουστάρδα	1 αυγό βραστό, σαλάτα ρόκα- μαρούλι-καρότο- άνιθος, 1 μερίδα τυρί