

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΜΕΣΗΜΕΡΙ - 3:30 μμ	Μ	Μ	Μ	Μ	Μ	Μ
ΠΕΡΚΑ ΨΗΤΗ, ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ, ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΑΡΟΤΟ.	ΟΣΠΡΙΑ (ΦΑΣΟΛΙΑ). ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ.	ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ. ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΚΚΙΝΗ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΟΚΚΙΝΕΣ.	ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΨΗΤΕΣ. ΧΟΡΤΑ ΒΟΥΝΟΥ. ΚΑΡΟΤΟΣΑΛΑΤΑ.	ΣΠΑΝΑΚΟΡΙΖΟ. ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΨΗΤΗ. ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΟΚΚΙΝΕΣ.	ΚΟΛΙΟΣ ή ΤΣΙΠΟΥΡΑ. ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ. ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΑΡΟΤΟ.	2 ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ - LIGHT 200 γρ, ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ. ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΛΑΤΑ.
ΔΕΙΠΝΟ - 7:00 μμ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
SUPER ΧΥΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ. + 2 ΚΣ. ΧΥΜΟΣ ΑΛΛΟΗ.	ΟΣΠΡΙΑ (ΦΑΣΟΛΙΑ). 2 ΚΑΡΟΤΑ. 2 ΡΑΠΑΝΑΚΙΑ.	ΒΡΩΜΗ + ΚΑΝΝΕΛΑ. 1 ΚΣ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ LIGHT 1 ΚΣ. SUPER FOODS.	4 ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΟΥ. ΧΟΡΤΑ ΒΟΥΝΟΥ. 2 ΚΑΡΟΤΑ, ΝΤΟΜΑΤΑ.	ΣΠΑΝΑΚΟΡΙΖΟ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ. 1 ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ LIGHT.	SUPER ΧΥΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ. + 2 ΚΣ. ΧΥΜΟΣ ΑΛΛΟΗ.	ΕΝΝΑΛΑΚΤΙΚΗ ΠΑ ΤΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΑ ΒΡΩΜΗ+ΠΡΩΤΕΙΝΗ
ΕΝΝΑΛΑΚΤΙΚΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΜΕΣΗΜΕΡΙ - 3:30 μμ	Μ	Μ	Μ	Μ	Μ	Μ
ΚΟΛΙΟΣ ΨΗΤΟΣ. ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ. ΑΓΚΟΥΡΙ, ¼ ΑΒΟΚΑΝΤΟ.	ΡΕΒΥΘΙΑ ή ΦΑΚΕΣ. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ. ΚΟΚΚΙΝΗ η' ΠΡΑΣΙΝΗ.	ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ. ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΑΡΟΤΟ.	ΚΟΛΙΟΣ ή ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ. ΚΑΡΟΤΟ, ΠΑΤΖΑΡΙΑ.	ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ. ΦΕΤΑ LIGHT 80 γρ.	2 ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ - LIGHT 200 γρ, ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ. ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΛΑΤΑ.	ΦΙΛΕΤΟ ΜΟΣΧΟΥ ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ. ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΛΑΤΑ.
ΔΕΙΠΝΟ - 7:00 μμ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
ΚΟΛΙΟΣ ΨΗΤΟΣ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΟΚΚΙΝΕΣ.	ΒΡΩΜΗ + ΚΑΝΝΕΛΑ. 1 ΚΣ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ LIGHT, 1 ΚΣ. SUPER FOODS.	SUPER ΧΥΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ. 3 ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΩΝ.	ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ. ¼ ΑΒΟΚΑΝΤΟ, ΑΓΚΟΥΡΙ ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΛΑΤΑ.	1 ΜΠΙΦΤΕΚΙ - LIGHT 100 γρ, ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ. ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΛΑΤΑ.	SUPER ΧΥΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ. + 2 ΚΣ. ΧΥΜΟΣ ΑΛΛΟΗ.	ΕΝΝΑΛΑΚΤΙΚΗ ΠΑ ΤΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΑ ΠΡ ΜΗΛΟ+ΠΡΩΤΕΙΝΗ
ΠΡΩΙΝΟ - 9:00 πμ	Π	Π	Π	Π	Π	Π
ΒΡΩΜΗ + ΚΑΝΝΕΛΑ. 1 ΚΣ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ LIGHT ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΥΣ. 2 ΚΣ. SUPER FOODS.	ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ. 4 ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΩΝ. 2 ΚΑΡΟΤΑ, ΝΤΟΜΑΤΑ. 2 ΚΣ. SUPER FOODS.	ΒΡΩΜΗ + ΚΑΝΝΕΛΑ. 2 ΚΣ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ LIGHT. ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΥΣ. 1 ΚΣ. SUPER FOODS.	ΚΡΙΘΑΡΙ ΑΝΑΠΟΦΛΟΙ. 3 ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΩΝ. 2 ΚΑΡΟΤΑ, ΝΤΟΜΑΤΑ. 2 ΚΣ. SUPER FOODS.	ΒΡΩΜΗ + ΚΑΝΝΕΛΑ. 2 ΚΣ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ LIGHT ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΥΣ. 2 ΚΣ. SUPER FOODS.	ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ. 4 ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΩΝ. 2 ΚΑΡΟΤΑ, ΝΤΟΜΑΤΑ. 2 Κ.Σ. SUPER FOODS.	ΒΡΩΜΗ + 1 ΚΣ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ LIGHT ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΥΣ. 1 ΚΣ. SUPER FOODS.
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (Προαιρετικά), 12:00 μμ						
ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ, ½ ΑΒΟΚΑΝΤΟ.	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ + ΡΟΔΙ	ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ, ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ.	ΜΑΥΡΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ, + ΤΑΧΙΝΙ.	ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ, ½ ΑΒΟΚΑΝΤΟ.	ΜΑΥΡΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ, + ΤΑΧΙΝΙ.	ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ, ½ ΑΒΟΚΑΝΤΟ.
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	6:45 πμ > 8:15 πμ	6:45 πμ > 8:15 πμ	-	6:45 πμ > 8:15 πμ	6:45 πμ > 8:15 πμ	-

SUPER FOODS = ΑΜΥΓΔΑΑ, ΚΑΡΥΔΙΑ, ΜΑΥΡΕΣ ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΜΑΥΡΟ ΚΙΜΙΝΟ, ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΙ, ΙΠΠΟΦΑΕΣ, ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ, ΚΑΝΕΛΑ, ΣΚΟΡΔΟ, ΜΥΡΤΙΛΛΟ, GOLDEN / INCAN BERRY.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΡΟΦΗΜΑ, (ΜΙΧ) 1 ΛΙΤΡΟ = ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ, ΓΑΙΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ, ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΚΑΦΕΣ, 2 Κ.Σ. ΧΥΜΟΣ ΑΛΛΟΗ.