

# Ιούνιος 2017

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
				1 Καλό Μήνα!	2 Φρούτοχυμό με μπανάνα, φράουλα,	3 Καροτάκια σε sticks με ξύδι ή σε σάλτσα αβοκάντο
4 Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι με σοκολάτα	5 Μπανάνα με λιωμένη κουβερτούρα 70% κακάο	6 <b>Πανελλήνιες 2017</b> Καλή Αρχή!	7 Smoothie με γάλα αμυγδάλου και φράουλα	8 Μπισκότα με νιφάδες βρώμης, ταχίνι και μέλι	9 Ψωμί ολικής άλεσης με γαλοπούλα βραστή/ μαρούλι/	10 Παστέλι με μέλι και ξηρούς καρπούς
11 Τσιπς κινόας	12 Γιαούρτι με μέλι και λιναρόσπορο	13 Χαλβά με ταχίνι	14 Ντοματίνια και τυρί κότατζ ή κατίκι	15 Ηλιόσποροι	16 Χυμός πορτοκάλι, μήλο, καρότο	17 Ψωμί ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο
18 Παγωτό μπανάνας με σοκολάτα 70% κακάο	19 Σπιτική μπάρα δημητριακών με βρόμη, μέλι, ξηρούς καρπούς & σοκολάτα	20 Τσιπς αραβικής πίτας με γουακαμόλε (σάλτσα με βάση το αβοκάντο)	21 Ομελέτα με ντομάτα και μανιτάρια	22 Λεμονάδα με τζιντζερ και μέλι	23 Παστέλι με φιστίκια Αιγίνης	24 Γάλα αμυγδάλου με νιφάδες βρώμης και κομματάκια σοκολάτας 70% κακάο
25 Ψωμί πολύσπορο με βούτυρο και μέλι	26 Γιαούρτι με μέλι και καρύδια	27 Γρανίτα φράουλας με θρυμματισμένο	28 Ποικιλία ανάλατων ξηρών καρπών	29 20-30γρ.σοκολάτα με >70% κακάο	30 Γιαούρτι με μέλι και λιναρόσπορο	