

**Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα Μάρτιο ,**

Η κατανάλωση φαγητού σε άτακτα χρονικά διαστήματα, όπως η παράλειψη του πρωινού ή του μεσημεριανού γεύματος διαταράζει το μεταβολισμό του σώματος. Όταν το σώμα μειώνει την ταχύτητα του μεταβολισμού, η αύξηση του βάρους είναι αναπόφευκτη. Τα γεύματα ή τα σνακς μπορεί να είναι χαμηλής θερμιδικής αξίας με έμφαση κυρίως στα λαχανικά, αλλά πρέπει να είναι τουλάχιστον 5 γεύματα την ημέρα.

**Η διατροφολόγος συμβουλεύει:**

ΔΕΥΤΕΡΑ	2/3	Μακαρόνια με κιμά, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	3/3	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	4/3	Φακές με διάφορα λαχανικά, αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	5/3	Κοτόπουλο γιουβέτσι και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	6/3	Πατάτες λεμονάτες και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	9/3	Σουτζουκάκια με ρύζι, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	10/3	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	11/3	Φασόλια με λαχανικά και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	12/3	Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες , πράσινη σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	13/3	Μινεστρόνε σούπα και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	16/3	Μακαρόνια με κιμά, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	17/3	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	18/3	Φακές με διάφορα λαχανικά, αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	19/3	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	20/3	Αρακάς με πατάτες στο φούρνο και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	23/3	Μπιφτέκια με πατάτες και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	24/3	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	25/3	<b>ΑΡΓΙΑ</b>
ΠΕΜΠΤΗ	26/3	Κοτόπουλο σούπα με ρύζι και λαχανικά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	27/3	Σουφλέ ζυμαρικών και πράσινη σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	30/3	Γιουβαρλάκια με καρότα και πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	31/3	Ψάρι σούπα

**ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30**

Ψωμί, βούτυρο ,μαρμελάδα η μέλι

Αυγό βραστό,

Τυρί κίτρινο η άσπρο

Όλα τα πρωινά συνοδεύονται από γάλα ή φρέσκα φρούτα εποχής.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ**

- \* Γάλα
- \* Φυσιικός χυμός
- \* Μπισκότα
- \* Κέικ

**Η επιλογή των απογευματινών καθορίζεται από το πρωινό και το κύριο γεύμα**