



Η διατροφολόγος συμβουλεύει!

Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα Φεβρουάριο ,
Την περίοδο του χειμώνα, η φύση μάς προσφέρει τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά. Έτσι, λοιπόν, τα λαχανικά, όπως το σπανάκι, τα κρεμμύδια, ο μαιντανός, ο άνηθος, τα μαρούλια και, γενικά, τα όσπρια, ο αρακάς, το λάχανο, το σέλινο, καθώς και τα χειμερινά φρούτα, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα αχλάδια και τα μήλα, αποτελούν τα πιο δυνατά όπλα μας στη μάχη με τις ιώσεις.

ΔΕΥΤΕΡΑ	1/2	Γιουβαρλάκια με καρότα, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	2/2	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	3/2	Φακές με διάφορα λαχανικά και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	4/2	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	5/2	Πατάτες φούρνου με αρακά και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	8/2	Μακαρόνια με κιμά τριμμένο τυρί και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	9/2	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	10/2	Φασόλια με λαχανικά και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	11/2	Κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	12/2	Σπανακοτυρόπιτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	15/2	Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	16/2	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	17/2	Φακές και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	18/2	Κοτόπουλο σούπα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19/2	Μακαρόνια κοκκινιστά και τυρί

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2016

ΔΕΥΤΕΡΑ	22/2	Μακαρόνια με κιμά τριμμένο τυρί και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	23/2	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	24/2	Φασόλια και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	25/2	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	26/2	Φασολάκια με πατάτες και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	29/2	Μπιφτέκια με πατάτες και πράσινη σαλάτα

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

