

**Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα Απρίλιο ,**

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 σνακ μπορεί να είναι χαμηλής θερμιδικής αξίας με έμφαση κυρίως στα λαχανικά, αλλά πρέπει να είναι τουλάχιστον 5 γεύματα την ημέρα.

**Η διατροφολόγος συμβουλεύει:**

ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	1/4 2/4 3/4	Φακές με λαχανικά και αβγό Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα Αρακάς με πατάτες στο φούρνο και τυρί	
Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ Μ. ΤΡΙΤΗ Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ	6/4 7/4 8/4	Μακαρόνια με κιμά , τριμμένο τυρί, σαλάτα Ψάρι σούπα Φασόλια με λαχανικά και αβγό	
ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15/4 16/4 17/4	Φακές με διάφορα λαχανικά και αβγό Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες και σαλάτα Κριθαράκι κοκκινιστό με τυρί	
ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	20/4 21/4 22/4 23/4 24/4	Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα Ψάρι σούπα Φασόλια με διάφορα λαχανικά και αβγό Κοτόπουλο με χυλοπίτες και σαλάτα Πατάτες λεμονάτες και τυρί	
ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ	27/4 28/4 29/4 30/4	Γιουβαρλάκια με λαχανικά Ψάρι σούπα Φακές με διάφορα λαχανικά και αβγό Κοτόπουλο σούπα	

ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30

Ψωμί , Βούτυρο ,μαρμελάδα ή μέλι

Αυγό βραστό, Κορν φλέικς, φρυγανιές,

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