

**Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα Ιανουάριο ,**

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 μαϊντανός, 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.

**Η διατροφολόγος συμβουλεύει:**

ΤΕΤΑΡΤΗ	7/1	Φακές με διάφορα λαχανικά και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	8/1	Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	9/1	Μακαρόνια κοκκινιστά και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	12/1	Γιουβαρλάκια με πατάτες, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	13/1	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	14/1	Φασόλια και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	15/1	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16/1	Πατάτες φούρνου ριγανάτες και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	19/1	Μακαρόνια με κιμά , τριμμένο τυρί, σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	20/1	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	21/1	Φακές με λαχανικά και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	22/1	Κοτόπουλο γιουβέτσι και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	23/1	Σούπα μινεστρόνε και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	26/1	Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	27/1	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	28/1	Φασόλια με λαχανικά και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	29/1	Κοτόπουλο σούπα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	30/1	Μακαρόνια κοκκινιστά και τυρί

**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

