



Το διαιτολόγιο κατά τον μήνα Ιούλιο,
Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται κατά 50-70% από νερό. Αυτό σημαίνει πως τις πολύ ζεστές μέρες του καλοκαιριού έχουμε μεγαλύτερες ανάγκες για ενυδάτωση του οργανισμού, δηλαδή για νερό. Το νερό όμως το συναντούμε και σε πολλά τρόφιμα, μέσα από τα οποία μπορούμε να καλύψουμε και ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό. Τέτοια τρόφιμα είναι κυρίως τα φρούτα και τα λαχανικά.

Η διατροφολόγος συμβουλεύει

Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή	1/7 2/7 3/7	Φακές με λαχανικά και αβγό Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι , πράσινη σαλάτα Πατάτες φούρνου και τυρί	
Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή	6/7 7/7 8/7 9/7 10/7	Μακαρόνια με κιμά , πράσινη σαλάτα Ψάρι βραστό σούπα Φακές και αβγό Κοτόσουπα Ζυμαρικό με σάλτσα και ανάμεικτη σαλάτα	
Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή	13/7 14/7 15/7 16/7 17/7	Σουτζουκάκια με ρύζι, ανάμικτη σαλάτα Ψάρι σούπα Φακές με λαχανικά και αβγό Κοτόπουλο γιουβέτσι, πράσινη σαλάτα Μπριάμ λαχανικών και τυρί	
Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή	20/7 21/7 22/7 23/7 24/7	Μπιφτέκια φούρνου, πατάτες ανάμικτη σαλάτα Ψάρι βραστό σούπα Φακές και αβγό Κοτόπουλο σούπα Σουφλέ ζυμαρικών, πράσινη σαλάτα	
Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή	27/7 28/7 29/7 30/7 31/7	Μακαρόνια με κιμά και τριμμένο τυρί , σαλάτα Ψάρι σούπα Φακές με λαχανικά και αβγό Κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα Κριθαράκι κοκκινιστό με τυρί	

ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30

Ψωμί ,Βούτυρο ,μαρμελάδα η μέλι

Τυρί κίτρινο η άσπρο,

Όλα τα πρωίνα συνοδεύονται από γάλα ή φρέσκα φρούτα εποχής.



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ

- * Φυσιικός χυμός
- * Μπισκότα
- * Κέικ

*

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