

**Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα Μάιο ,**

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:

ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30

| | | |
|-----------|------|--|
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 1/5 | ΑΡΓΙΑ |
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 4/5 | Μακαρόνια με κιμά , τριμμένο τυρί, σαλάτα |
| ΤΡΙΤΗ | 5/5 | Ψάρι σούπα |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 6/5 | Φακές με λαχανικά και αβγό |
| ΠΕΜΠΤΗ | 7/5 | Κοτόπουλο γιουβέτσι και σαλάτα |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 8/5 | Σουφλέ ζυμαρικών |
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 11/5 | Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα |
| ΤΡΙΤΗ | 12/5 | Ψάρι σούπα |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 13/5 | Φακές με λαχανικά και αβγό |
| ΠΕΜΠΤΗ | 14/5 | Κοτόπουλο σούπα |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 15/5 | Αρακάς με πατάτες και τυρί |
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 18/5 | Γιουβαρλάκια με λαχανικά |
| ΤΡΙΤΗ | 19/5 | Ψάρι σούπα |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 20/5 | Φακές με λαχανικά και αβγό |
| ΠΕΜΠΤΗ | 21/5 | Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 22/5 | Κριθαράκι κοκκινιστό με πράσινη σαλάτα |
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 25/5 | Μακαρόνια με κιμά , τριμμένο τυρί, σαλάτα |
| ΤΡΙΤΗ | 26/5 | Ψάρι σούπα |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 27/5 | Φακές με λαχανικά και αβγό |
| ΠΕΜΠΤΗ | 28/5 | Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες και σαλάτα |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 29/5 | Σούπα μινεστρόνε και πράσινη σαλάτα |

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

