



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 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.



Η διατροφολόγος συμβουλεύει!

ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	7/1 8/1 9/1	Κοτόπουλο σούπα Μακαρόνια κοκκινιστά και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	11/1 12/1 13/1 14/1 15/1	Γιουβαρλάκια με πατάτες, πράσινη σαλάτα Ψάρι σούπα Φακές και αβγό Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα Σπανακόρυζο και ζαμπόν
ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18/1 19/1 20/1 21/1 22/1	Μακαρόνια με κιμά , τριμμένο τυρί, σαλάτα Ψάρι σούπα Φασόλια με λαχανικά και αβγό Κοτόπουλο γιουβέτσι και σαλάτα Πατάτες με αρακά και τυρί

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2016

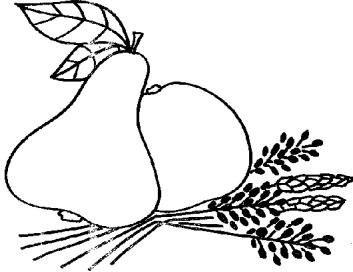
ΔΕΥΤΕΡΑ	25/1	Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	26/1	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	27/1	Φακές και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	28/1	Κοτόπουλο σούπα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	29/1	Φασολάκια με πατάτες και ζαμπόν

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

