

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΠΛΑΝΟΥ

1^η ΕΠΙΛΟΓΗ

1 ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ-ΡΥΖΙ-ΠΑΤΑΤΕΣ) Σαν κυρίως γεύμα

2 ΛΑΔΕΡΟ/ΟΣΠΡΙΟ (Φασολάκια-μπάμιες- αγγινάρες- αρακάς- αναμ. Λαχανικά κοκκινιστά-σπανακόριζο- μπουρέκι-μπριάμ-κοκκινιστό κουνουπίδι- σπανάκι κοκκινιστό-αγγινάρες με αρακά-γεμιστά- τσιγαριαστά χόρτα)/(φακές-φασολάδα-φάβα-μαυρομάτικα φασόλια-ρεβύθια-γίγαντες-κουκιά)

3 ΚΡΕΑΣ- 1 κοτόπουλο-1 μπιφτέκι-1 μπριζόλα

1 ΨΑΡΙ

2^η ΕΠΙΛΟΓΗ

1 ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ-ΡΥΖΙ-ΠΑΤΑΤΕΣ) Σαν κυρίως γεύμα

2 ΛΑΔΕΡΟ/ΟΣΠΡΙΟ (Φασολάκια-μπάμιες- αγγινάρες- αρακάς- αναμ. Λαχανικά κοκκινιστά-σπανακόριζο- μπουρέκι-μπριάμ-κοκκινιστό κουνουπίδι- σπανάκι κοκκινιστό-αγγινάρες με αρακά-γεμιστά- τσιγαριαστά χόρτα)/(φακές-φασολάδα-φάβα-μαυρομάτικα φασόλια-ρεβύθια-γίγαντες-κουκιά)

2 ΚΡΕΑΣ- 1 κοτόπουλο-1 μπιφτέκι ή 1 μπριζόλα

2 ΨΑΡΙ

3^η ΕΠΙΛΟΓΗ

1 ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ-ΡΥΖΙ-ΠΑΤΑΤΕΣ) Σαν κυρίως γεύμα

2 ΛΑΔΕΡΟ/ΟΣΠΡΙΟ (Φασολάκια-μπάμιες- αγγινάρες- αρακάς- αναμ. Λαχανικά κοκκινιστά-σπανακόριζο- μπουρέκι-μπριάμ-κοκκινιστό κουνουπίδι- σπανάκι κοκκινιστό-αγγινάρες με αρακά-γεμιστά- τσιγαριαστά χόρτα)/(φακές-φασολάδα-φάβα-μαυρομάτικα φασόλια-ρεβύθια-γίγαντες-κουκιά)

2 ΚΡΕΑΣ- 1 κοτόπουλο-1 μπιφτέκι ή 1 μπριζόλα

1 ΨΑΡΙ

1 ΑΥΓΑ (ομελέτα με 2 αυγά ή 2 βραστά) Σαν κυρίως γεύμα

- **ΑΥΓΑ** μέχρι 3 την εβδομάδα

Όταν έχεις συνδυασμούς φαγητών π.χ.

- γεμιστά 300γρ+ 100γρ γιαούρτι 2%+ σαλάτα 300γρ
- παστίτσιο 300γρ+ σαλάτα 300γρ
- γιουβέτσι 150γρ κριθαράκι+150γρ κρέας+ σαλάτα 300γρ
- σπανακόριζο 300γρ+ σαλάτα 300γρ

Η Διατροφολόγος

ΤΕΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑ