ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΜΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Η Μεσογειακή διατροφή δίνει έμφαση στην κατανάλωση πολλών φυτικών προϊόντων, όπως δημητριακά, προϊόντα ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, γαλακτοκομικά και το ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους.

Δευτέρα:

Γιαούρτι με μέλι {πρωινό}

Φρέσκα φρούτα {δεκατιανό}

Φασολάκια με σαλάτα ντομάτα {μεσημεριανό}

Ξηροί καρποί {απογευματινό}

Αυγό βραστό και σαλάτα {βραδινό}



Τρίτη:

Γιαούρτι με φρέσκα φρούτα {πρωινό}

Παστά φρούτα {δεκατιανό}

Ψάρι με ρύζι και χόρτα {μεσημεριανό}

Φρουτοσαλάτα {απογευματινό}

Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα {βραδινό}



Τετάρτη:

Γάλα με παξιμάδια {πρωινό}

Γιαούρτι με φρούτα {δεκατιανό}

Κοτόπουλο με ρύζι και πράσινη σαλάτα {μεσημεριανό}

Γιαούρτι με φρούτα {απογευματινό}

Εποχιακή σαλάτα με διάφορα χρώματα και παξιμάδια {βραδινό}



Πέμπτη: Ψωμί με ανθότυρο και γάλα {πρωινό}

‘Ενα πορτοκάλι και ένα μήλο {δεκατιανό}

Φακές με φέτα και ψωμί {μεσημεριανό}

Φρουτοσαλάτα {απογευματινό}

Σαλάτα ντάκο {βραδινό}



Παρασκευή: Γιαούρτι με δημητριακά ολικής αλέσεως και μέλι {πρωινό}

Ξηροί καρποί και μαύρη σοκολάτα {δεκατιανό}

Ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτας και τριμμένο τυρί {μεσημεριανό}

Γιαούρτι με φρούτα {απογευματινό}

Τυρόπιτα {βραδινό}



Σάββατο: Γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως {πρωινό}

Ποικιλία φρούτων {δεκατιανό}

Μπιφτέκια με ρύζι και πράσινη σαλάτα {μεσημεριανό}

Ξηροί καρποί {απογευματινό}

Αυγό βραστό με σαλάτα {βραδινό}



Κυριακή:

Γιαούρτι με φρούτα {πρωινό}

Ξηροί καρποί με μαύρη σοκολάτα {δεκατιανό}

Ψάρι με ρύζι και χόρτα {μεσημεριανό}

Γιαούρτια με παξιμάδια {απογευματινό}

Εποχιακή σαλάτα με ψωμί σικάλεως {βραδινό}







Βιβλιογραφία:

<http://babyradio.gr/goneis/evdomadieo-programma-diatrofis-gia-oli-tin-ikogenia/>

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/19644/mesogeiaki-diatrofi-enas-thisavros-sto-piato-mas.html>

Μαθήτριες: Μοσχόβη Βασιλική

Μπαλωμένου Ελένη