



Διατροφολόγιο Σαρακοστής

	Ημέρα 1η	Ημέρα 2η	Ημέρα 3η	Ημέρα 4η	Ημέρα 5η	Ημέρα 6η	Ημέρα 7η
Πρωινό	Ψωμί μαύρο 1-2 φέτες με μαρμελάδα πορτοκάλι Εδεη	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη & 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 ποτήρι φυσικός χυμός φρούτων με κανέλα & 4 φρυγανιές ολικής με πάστα ελιάς καλαμών Εδεη	4 ρυζογκοφρέτες με ταχίνι ολικής με μέλι & 15 αμύγδαλα	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη & 4 κριτσίνια πολύσπορα	4 ρυζογκοφρέτες με μαρμελάδα φράουλα Εδεη & 15 αμύγδαλα	1 ποτήρι φυσικός χυμός φρούτων με κανέλα & 4 φρυγανιές ολικής με πάστα
Δεκατιανό	1 μπανάνα & 10 αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών	1 ακτινίδιο & 1 αχλάδι	40γρ παστέλι	1 μπάρα δημητριακών	1 μπανάνα & 10 αμύγδαλα	12 Αμύγδαλα & 5 Καρύδια
Μεσημεριανό	1 μερίδα φακές, 8-10 ελιές πράσινες Εδεη, 2-3 ντακάκια χωρίς πρόσθετο αλάτι	1 μερίδα κριθαρότο με μύδια και σαλάτα ρόκα - μαρούλι με λίγο λάδι & λεμόνι	1 μερίδα Ντολμαδάκια γεμιστά με Ρύζι Εδεη, 8-10 ελιές πράσινες με πιπεριά Εδεη 2-3 ντακάκια χωρίς πρόσθετο αλάτι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής με 4 κ.σ σάλτσα με μανιτάρια Εδεη & σαλάτα λάχανο με λίγο λάδι	1 μερίδα σπανακόρυζο, ψωμί μαύρο 1-2 φέτες, 8-10 ελιές Καλαμών Εδεη	Σαλάτα με 240γρ Κόκκινα Φασόλια Εδεη, 2 κ.σ Καλαμπόκι Εδεη, Πιπεριές, Ντοματίνι & Λεμόνι	1 μερίδα σουπιές με σπανάκι, 2 κ.σ πράσινες Ελιές σε φέτες Εδεη, 3 ντακάκια χωρίς πρόσθετο αλάτι
Απογευματινό	2 αποξηραμένα σύκα & 10 αμύγδαλα	1 μήλο με κανέλα	12 Αμύγδαλα & 5 Καρύδια	Ψωμί μαύρο 1 φέτα με μαρμελάδα Μαυροκέρασο Εδεη	2 αποξηραμένα σύκα & 10 αμύγδαλα	30γρ Μακεδονικό χαλβά	1 μπάρα δημητριακών
Βραδινό	Πατζάρια Εδεη με λίγο λάδι & 100γρ Γαρίδες ψητές	Τοστ με μαύρο ψωμί, 1 κ.σ πάστα μαύρης ελιάς Εδεη & ντομάτα	Πίτα ολικής με σάλτσα τομάτας, 1 κ.σ. μανιτάρια τεμαχισμένα Εδεη, & Σαλάτα μαρούλι	Σαλάτα ρόκα μαρούλι, τριμμένα καρύδια, 1 κ.σ καλαμπόκι Εδεη & 1 πορτοκάλι	Ντάκος (κρητική κριθαροκουλούρα), Τομάτα με λίγο λάδι, πάστα πράσινης ελιάς Εδεη, Ρίγανη, Κάπαρη Εδεη & 1 κ.σ Ελιές καλαμών σε φέτες Εδεη	Σαλάτα λάχανο -μαρούλι & κόκκινη και κίτρινη ψητή πιπεριά Εδεη	Σαλάτα ταμπουλέ (με πλιγούρι) και φιλοκομμένη λιαστή τομάτα Εδεη

Νέες προτάσεις διατροφής στους κήπους μας, από τον διατροφολόγο Δημήτρη Γρηγοράκη!