



Διατροφολόγιο 2

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

	Ημέρα 1η	Ημέρα 2η	Ημέρα 3η	Ημέρα 4η	Ημέρα 5η	Ημέρα 6η	Ημέρα 7η
Πρωινό	4 ρυζογκοφρέτες με 4κ.γλ Μαρμελάδα φράουλα Edem, 1 κ.σ σπόρους chia, 1 ποτήρι Φυσικό Χυμό Φρούτων με κανέλα.	Ομελέτα με 2 αυγά, απεριόριστα μανιτάρια Edem, Κόκκινη και κίτρινη πιπεριά Edem, 1-2 φέτες Ψωμί πολύσπορο & 1 ποτήρι Φυσικό Χυμό Φρούτων με κανέλα.	4-5 φρυγανιές ολικής, 2 κ.γλ Μαρμελάδα βερίκοκο Edem, 15 Αμύγδαλα, 5 Καρύδια & 1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών με κανέλα.	1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με 5-6 κ.σ Βρώμη, 1 Φρούτο, 15 Αμύγδαλα & 5 Καρύδια με κανέλα.	2 φέτες ψωμί ολικής με 2-3 κ.γλ Μαρμελάδα Φρούτα του Δάσους Edem, 2κ.σ Ηλιόσπορους & 1 ποτήρι Φυσικό Χυμό Φρούτων με κανέλα.	Ψωμί μαύρο 1-2 φέτες, 1 Αυγό βραστό, 2κ.σ Αβοκάντο, 1 φέτα Τυρί, 1κ.σ σπόρους chia, 1 ποτήρι Φυσικό Χυμό Φρούτων με κανέλα.	Τοστ με πολύσπορο ψωμί, 1 φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών με λιαστή ντομάτα Edem & 3-4 κ.σ. πράσινες Ελιές σε φέτες Edem.
Δεκατιανό	1 φέτα Πεπόνι & 1 σύκο.	2-3 Φρυγανιές ολικής με 1-2 κ.γλ μαρμελάδα Βύσσινο Edem με κανέλα.	Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με 3 φέτες κομπόστα ανανά Edem.	10 Φράουλες	4-5 Βερίκοκα & 6-8 Καρύδια	1-2 φέτες Καρπούζι & 3-4 κριτσίνια πολύσπορα	3-4 φέτες κομπόστα ανανά Edem & Κανέλα
Μεσημεριανό	1 μερίδα άπαχη Χοιρινή μπριζόλα ψητή με σάλτσα κόκκινης ψητής πιπεριάς Edem & 2κ.σ κάπαρη ανθός Edem * Λαχανικά ψητά ή βραστά με ξύδι Balsamic Edem, 1 φέτα Ψωμί μαύρο, 8-10 ελιές πράσινες Edem	1 μερίδα Καλαμάρια γεμιστά με πλιγούρι και κόκκινη ψητή πιπεριά Edem * Χωριάτικη σαλάτα με ρίγανη & 8-10 ελιές Καλαμών Edem & κάπαρη ανθός Edem	1 μερίδα Ντολμαδάκια Edem με αμπελοφάσουλα και κουσκούς, Τυρί 1 μερίδα, 8-10 ελιές πράσινες με πιπεριά Edem, 1-2 ντακάκια ολικής	Σαλάτα με ρεβίθια λιαστές ντομάτες Edem, φρέσκο κρεμμύδι, δυόσμο & 1 μερίδα Φέτα * 8-10 ελιές πράσινες με αμύγδαλο Edem	1 μερίδα σπαράγγια με κόκκινες & κίτρινες ψητές πιπεριές Edem & καραμελωμένο κρεμμύδι * 1 μερίδα Τυρί, 1-2 φέτες Ψωμί μαύρο, 8-10 ελιές πράσινες Edem	1 μερίδα Μπριάμ λαχανικών με γλυκοπατάτα, 1 μερίδα Τυρί φέτα, 8-10 ελιές πράσινες με πιπεριά Edem	1 μερίδα Κοτόπουλο γλυκόξινο με ανανά Edem * Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8-10 ελιές Καλαμών Edem
Απογευματινό	Φρουτοσαλάτα με 3-4 φρούτα, 1 κ.γλ μέλι, 1 χούφτα ξηροί καρποί	1 μπολάκι Ζελέ με 1 φέτα κομπόστα ανανά Edem	4-5 Βανίλιες & 15 Αμύγδαλα	2 φρυγανιές Ολικής με μαρμελάδα Μαυροκέρασο Edem	1 παστέλι & 15 Αμύγδαλα	Smoothie με 2 φέτες κομπόστα ανανά Edem, ½ φλ. μάνγκο, ½ φλ. πεπόνι, 1 φλ. γάλα αμυγδαλού, λίγο τζίντζερ	Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με 1-2 κ.σ Μαρμελάδα Φράουλα Edem, 15 Αμύγδαλα με κανέλα
Βραδινό	Παντζαροσαλάτα με παντζάρια Edem, 1 πράσινο μήλο, 2-3 κ.σ γιαούρτι χαμηλών λιπαρών & 10 καρύδια *	Τορτίγια Ολικής με κόκκινα φασόλια Edem, λιαστές ντομάτες Edem & 1 μερίδα τυρί Κατσικίσιο *	Ντάκος (Κρητικό Παξιμάδι) με λιαστές ντομάτες Edem, Ρίγανη, 1 μερίδα Τυρί, 3-4 κ.σ. Καλαμών φέτες Edem & Κάπαρη ανθός Edem	Πίτσα σπιτική με πίτα από σουβλάκι ολικής, κόκκινη σάλτσα λαχανικών με κόκκινη και κίτρινη ψητή πιπεριά Edem, μανιτάρια Edem, 8-10 ελιές πράσινες φέτες Edem & 1 φέτα κατσικίσιο τυρί *	Σαλάτα με ρόκα, ντοματίνια, 1 μερίδα ψητό ανθότυρο, κάπαρη ανθός Edem & βινεγκρέτ με ξύδι Balsamic Edem	Τονοσαλάτα (1 μεγάλη κονσέρβα σε νερό), 3 κ.σ καλαμπόκι Edem, λίγο λάδι λεμόνι & μαύρο πιπέρι	Πατατοσαλάτα με πράσινες ελιές χωρίς κουκούτσι Edem, κάπαρη ανθός Edem, αγγουράκι μέτριο Edem, λεμόνι, μαύρο πιπέρι *

* συνταγή από την τοπική μας κουζίνα