



Διατροφολόγιο 3

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	3-4 Ντακάκια Ολικής με 2 κ.γλ. Εδεμ Μαρμελάδα πορτοκάλι, 1 κ.σ. Ηλιόσπορους, 1 ποτήρι φυσικό χυμό φρούτων με κανέλα.	Αυγά ποσέ, Ψωμί πολύσπορο 1 φέτα & 1 ποτήρι φυσικό χυμό φρούτων με Κρόκο Κοζάνης & κανέλα.	4-5 Φρυγανιές ολικής, 2 κ.γλ Εδεμ Μαρμελάδα βατόμουρο, 15 αμύγδαλα, 5 καρύδια & 1 ποτήρι γάλα χαμηλό σε λιπαρά με κανέλα.	Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών μέλι, 10 αμύγδαλα & 1 κ. σ. καρύδια με κανέλα.	2 φέτες Ψωμί ολικής με 2-3 κ.γλ. Εδεμ Μαρμελάδα Φρούτα του Δάσους, 2 κ.σ. Ηλιόσπορους & 1 ποτήρι κεφίρ με κανέλα.	Ψωμί μαύρο 1-2 φέτες, Ταχίни Ολικής 1 κ.σ. Εδεμ Μαρμελάδα Πορτοκάλι, 1 κ.σ. chia & 1 ποτήρι γάλα χαμηλό σε λιπαρά με κανέλα.	Τοστ με ψωμί Ολικής, Τυρί φέτα 1 μερίδα, Εδεμ πράσινες ελιές & Εδεμ λιαστή ντομάτα & 1 ποτήρι φυσικό χυμό φρούτων με κανέλα.
Δεκατιανό	1 μήλο & 2 χούφτες Ξηρούς καρπούς με κανέλα.	2-3 Φρυγανιές ολικής με Εδεμ Μαρμελάδα Φρούτα του Δάσους & 3 Ξερά δαμάσκηνα.	2-3 Ρυζογκοφρέτες με κανέλα & 1 χούφτα Ξηρούς καρπούς.	1 αχλάδι & 6-8 καρύδια.	Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με 1-2 κ.σ. Εδεμ μαρμελάδα πορτοκάλι, 15 αμύγδαλα με κανέλα.	Φυσικός χυμός φρούτων με κανέλα & 3-4 κριτσίνια πολύσπορα.	1 μπάρα δημητριακών & 15 αμύγδαλα με κανέλα.
Μεσημεριανό	1 μερίδα Κουσκούς με Εδεμ ελιές πράσινες γεμιστές με αμύγδαλο & ντομάτα. Τυρί φέτα 1 μερίδα. 8-10 Εδεμ ελιές πράσινες.	1 μερίδα στήθος γαλοπούλας σοσέ με μπαχαρικά, Εδεμ Μαρμελάδα πορτοκάλι, τζίντζερ & κάστανα. Σαλάτα με ντοματίνια, Εδεμ καλαμπόκι γλυκό, Εδεμ καυτερά πιπεράκια & Εδεμ κόκκινη ψητή πιπεριά. ΠΡ: Συνοδέψτε το με Χούμους από Εδεμ παντζάρια & Εδεμ ξύδι Balsamic.	1 μερίδα Μπακαλιάρος με Εδεμ ελιές καλαμών φέτες, Εδεμ κόκκινη ψητή πιπεριά, Εδεμ κάπαρη & σάλτσα με Εδεμ ξύδι Balsamic. Σαλάτα Ρόκα με ψητό ανθότυρο, ντοματίνια, Εδεμ κάπαρη ανθός & βινεγκρέτ με Εδεμ ξύδι Balsamic. 8-10 Εδεμ ελιές πράσινες εκτυρηνωμένες.	Σαλάτα με γίγαντες στο φούρνο με Εδεμ κόκκινες και κίτρινες πιπεριές, σύγκλινο & 1 μερίδα τυρί. 8-10 Εδεμ ελιές πράσινες γεμιστές με αμύγδαλο.	1 μερίδα Μακαρόνια Ολικής, Εδεμ Κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας. Τυρί 1 μερίδα. Χόρτα βραστά με λεμόνι. 8-10 Εδεμ ελιές πράσινες.	Τραχανάς με Εδεμ γλυκό καλαμπόκι, Εδεμ παντζάρια & γαρίδες. 8-10 Εδεμ Πράσινες Ελιές γεμιστές με αμύγδαλο & πιπεριά.	Κοτόπουλο στη λαδόκολλα με λαχανικά & Εδεμ ελιές πράσινες σε φέτες. Ρώσικη σαλάτα με Εδεμ παντζάρια & Εδεμ πίκλες. 2 Ντακάκια Ολικής.
Απογευματινό	Λαχανικά ψητά ή βραστά με Εδεμ ξύδι Balsamic.	Ζελέ φρούτων 1 κεσεδάκι.	1 παστέλι & 15 αμύγδαλα.	2 Αυγοφέτες με Εδεμ μαρμελάδα πορτοκάλι & κανέλα.	2 φρυγανιές Ολικής με Εδεμ Μαρμελάδα πορτοκάλι με κανέλα.	2 φέτες Κέικ καλαμποκιού Εδεμ γλυκό καλαμπόκι, με καβουρδισμένο βούτυρο.	2 Μάφινς με Εδεμ μαρμελάδα φρούτα του δάσους, κράνμπερι & κανέλα.
Βραδινό	Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, 1 αχλάδι & καρύδια με κανέλα. Σολομός σοσέ με ρόκα & Εδεμ καλαμπόκι γλυκό.	Μπρουσκέτα με Εδεμ πάστα μαύρης ελιάς, Εδεμ λιαστή ντομάτα, Εδεμ κόκκινη ψητή πιπεριά, μελιτζάνες & Ξινομυζήθρα.	Αυγοςαλάτα με Εδεμ κάπαρη ανθός & Εδεμ αγγουράκι μέτριο τουρσί, 8-10 Εδεμ πράσινες ελιές γεμιστές με πιπεριά & Ντακάκια Ολικής.	Ντομάτες & Εδεμ κόκκινες ψητές πιπεριές με βασιλικό, Εδεμ κάπαρη ανθός & 2 πίτες φουρνιστές με κατσικίσιο τυρί & σκόρδο.	Σαλάτα με ρόκα, ντοματίνια, 1 μερίδα ψητό ανθότυρο, Εδεμ κάπαρη ανθός & βινεγκρέτ με Εδεμ ξύδι Balsamic. 3 Ντακάκια από Χαρούπι.	Σαλάτα με Εδεμ μαρμελάδα πορτοκάλι, Εδεμ παντζάρια & καπνιστή γαλοπούλα. 2 Ντακάκια Ολικής.	Ντακάκια με Ντιπ από Εδεμ λιαστές ντομάτες, Εδεμ κόκκινη ψητή πιπεριά, παρμεζάνα, κουκουναίρι & Εδεμ κάπαρη ανθός.

* συνταγή από την τοπική μας κουζίνα