

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

1

ΑΡΓΙΑ

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g): 58
PRO (g): 14
Fat (g): 14
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

4

Αρακάς λαδερός, &
Τυρί φέτα
Φρούτο

5

Κοτομπουκιές
φούρνου με ρύζι,
σαλάτα ντοματίνια
Φρούτο

6

Ψάρι στο φούρνο,
βραστά λαχανικά,
Φρούτο

7

Φακές, σαλάτα
Κρητική
Φρούτο

8

Μακαρόνια με
κιμά, σαλάτα
πράσινη με
αβοκάντο
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 382,1
CHO (g): 49,3
PRO (g): 13,5
Fat (g): 16,1
Fiber (g): 13,5

Ενέργεια (kcal): 527,8
CHO (g): 48,1
PRO (g): 23
Fat (g): 28,8
Fiber (g): 6,4

Ενέργεια (kcal): 493,7
CHO (g): 60,5
PRO (g): 12
Fat (g): 17,1
Fiber (g): 10,2

Ενέργεια (kcal): 535,6
CHO (g): 73
PRO (g): 24,9
Fat (g): 18,2
Fiber (g): 20,2

Ενέργεια (kcal): 431,1
CHO (g): 60,5
PRO (g): 15
Fat (g): 13
Fiber (g): 9,2

11

Χοιρινό λεμονάτο
φούρνου, ρύζι,
Σαλάτα λάχανο
καρότο
Φρούτο

12

Φασολάκια λαδερά
& Τυροπιτάκι
κουρού,
μηλόπιτα

13

Μακαρόνια με
σάλτσα φρέσκιας
ντομάτας & τυρί
τριμμένο
Σαλάτα πράσινη
Φρούτο

14

Ρεβίθια &
Τυρί φέτα
Φρούτο

15

Μπιφτεκάκια
κοτόπουλου στο
φούρνο με
πλιγούρι,
Σαλάτα χωριάτικη
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 430,4
CHO (g): 31,4
PRO (g): 22,7
Fat (g): 20,1
Fiber (g): 9,4

Ενέργεια (kcal): 546,6
CHO (g): 75,3
PRO (g): 7,7
Fat (g): 25,8
Fiber (g): 10,8

Ενέργεια (kcal): 384,9
CHO (g): 57,9
PRO (g): 14
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 10,2

Ενέργεια (kcal): 396
CHO (g): 45
PRO (g): 16,8
Fat (g): 15,3
Fiber (g): 28,3

Ενέργεια (kcal): 408,15
CHO (g): 45,5
PRO (g): 14,1
Fat (g): 15,25
Fiber (g): 9,2

18

Φακές, σαλάτα
Κρητική
Φρούτο

19

Ψάρι στον φούρνο,
Πατάτες φούρνου,
Σαλάτα καρότο,
φρούτο

20

Κοτόπουλο ρολό
φούρνου με ρύζι,
Σαλάτα αγγούρι
Φρούτο

21

Σπανακόρυζο,
Τυρόπιτα
Φρούτο

22

Πίτσα μαργαρίτα,
Σαλάτα πράσινη με
κρουτόν &
καλαμπόκι
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 535,6
CHO (g): 73
PRO (g): 24,9
Fat (g): 18,2
Fiber (g): 20,2

Ενέργεια (kcal): 493,7
CHO (g): 60,5
PRO (g): 12
Fat (g): 17,1
Fiber (g): 10,2

Ενέργεια (kcal): 421,65
CHO (g): 42,6
PRO (g): 27,8
Fat (g): 16,9
Fiber (g): 4,7

Ενέργεια (kcal): 366,6
CHO (g): 48,3
PRO (g): 5,5
Fat (g): 18,8
Fiber (g): 9,8

Ενέργεια (kcal): 410,2
CHO (g): 56,4
PRO (g): 12,4
Fat (g): 14,9
Fiber (g): 6,7

25

Ψαροκροκέτες με
πλιγούρι, σαλάτα
αγγούρι-ελιά
Φρούτο

26

Μοσχάρι γιουβέτσι
με τυρί τριμμένο,
σαλάτα λάχανο
καρότο
Φρούτο

27

Αρακάς λαδερός,
Τυρί φέτα,
μωσαϊκό

28

Κοτόπουλο
κοκκινιστό με
χυλοπίτες,
Σαλάτα πράσινη,
φρούτο

29

Ριγκατόνι με
σάλτσα φρέσκιας
ντομάτας & τυρί
τριμμένο
Σαλάτα πράσινη
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 443,4
CHO (g): 41,9
PRO (g): 24,9
Fat (g): 28
Fiber (g): 6

Ενέργεια (kcal): 443,45
CHO (g): 41,9
PRO (g): 28,1
Fat (g): 19,45
Fiber (g): 6

Ενέργεια (kcal): 582,1
CHO (g): 65,3
PRO (g): 15,5
Fat (g): 29,1
Fiber (g): 14,6

Ενέργεια (kcal): 421,65
CHO (g): 42,6
PRO (g): 27,8
Fat (g): 16,9
Fiber (g): 4,7

Ενέργεια (kcal): 384,9
CHO (g): 57,9
PRO (g): 14
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 10,2