



## ΑΡΝΙ ΦΡΙΚΑΣΕ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ

## Προτεινόμενο γεύμα

### Υλικά για το Αρνί φρικασέ με μαρούλι:

2350 gr αρνί μπούτι  
1800 gr μαρούλι  
150 gr ελαιόλαδο  
3 αυγά  
500 gr κρεμμυδάκια φρέσκα  
30 gr άνηθος  
50 gr λεμόνι χυμός  
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 3500 gr

100 gr Αρνί φρικασέ με μαρούλι  
Σαλάτα:  
200 gr Λάχανο άσπρο  
85 gr Καρότο  
60 gr Ψωμί άσπρο  
100 gr Κρασί κόκκινο  
Φρουτοσαλάτα:  
160 gr Μήλα  
150 gr Πορτοκάλια  
Γλυκό:  
30 gr Τσουρέκι

### Υλικά για το Τσουρέκι:

1250 gr αλεύρι      500 gr Ζάχαρη  
250 gr γάλα      3 αυγά  
50 gr μαγιά      Ποσότητα μαγειρεμένου  
6 κρόκοι      φαγητού 2350 gr  
250 gr φυτίνη

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 719 kcal  
Λίπος: 22,8 gr (30%)  
Πρωτεΐνες: 28,0 gr (17%)  
Υδατάνθρακες: 89,3 gr (53%)

### Εκτέλεση:

1. Σοτάρετε στο ελαιόλαδο τα κρεμμυδάκια και τα κομμάτια του αρνιού.
2. Προσθέτετε νερό, το μαρούλι και τον άνηθο.
3. Αφήνετε να βράσουν.
4. Τέλος, ετοιμάζετε το αυγολέμονο.
5. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί, σερβίρετε στο πιάτο σας 100 gr αρνί φρικασέ με μαρούλι.

### Συμβουλές επιτυχίας

- Πίνετε 2 – 3 λίτρα νερό την ημέρα.
- Επιλέξτε γεύματα της προτίμησής σας.
- Μη παραλείπετε κανένα γεύμα. Το φαγητό επιτρέπεται και πρέπει να είναι ευχάριστο.
- Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης.
- Χρησιμοποιήστε ελεύθερα στα γεύματά μυρωδικά και μπαχαρικά (μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, πιπέρι, ρίγανη κλπ.)
- Προσθέστε στο γεύμα σας ή παραλείψτε αν δεν σας αρέσει πιπεριές, κρεμμύδια, σκόρδα.
- Φροντίστε στο τραπέζι σας να υπάρχει ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων.  
(Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μαρούλι για πράσινο ή λίγη ντομάτα για κόκκινο ή λίγο καρότο κλπ.)



ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ		Προτεινόμενο γεύμα									
<b>Υλικά για τις Πατάτες φούρνου:</b> 1000 gr πατάτες 10 gr σκόρδο 30 gr λεμόνι χυμός 30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια) Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 600 gr		100 gr ψητό Κοκορέτσι 130 gr Πατάτες φούρνου <b>Σαλάτα:</b> 100 gr Μαρούλι 100 gr Αγγούρι 30 gr Ψωμί ολικής άλεσης 100 gr Κρασί κόκκινο <b>Φρούτο:</b> 150 gr Πορτοκάλια <b>Γλυκό:</b> 30 gr Τσουρέκι									
<b>Υλικά για το Κοκορέτσι:</b> 1100 gr συκωταριά αρνίσια 1500 gr έντερα Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2200 gr											
<b>Υλικά για το Τσουρέκι:</b> <table border="0"> <tr> <td>1250 gr αλεύρι</td> <td>500 gr ζάχαρη</td> </tr> <tr> <td>250 gr γάλα</td> <td>3 αυγά</td> </tr> <tr> <td>50 gr μαγιά</td> <td>Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2350 gr</td> </tr> <tr> <td>6 κρόκοι</td> <td></td> </tr> <tr> <td>250 gr φυτίνη</td> <td></td> </tr> </table>			1250 gr αλεύρι	500 gr ζάχαρη	250 gr γάλα	3 αυγά	50 gr μαγιά	Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2350 gr	6 κρόκοι		250 gr φυτίνη
1250 gr αλεύρι	500 gr ζάχαρη										
250 gr γάλα	3 αυγά										
50 gr μαγιά	Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2350 gr										
6 κρόκοι											
250 gr φυτίνη											
<b>Εκτέλεση:</b>		<b>Ανά προτεινόμενο γεύμα:</b> Ενέργεια: 705 kcal Λίπος: 20,4 gr (28%) Πρωτεΐνες: 29,7 gr (18%) Υδατάνθρακες: 88,2 gr (54%)									

1. Βάζετε τις πατάτες σε ταψί, προσθέτετε νερό, το ελαιόλαδο, φρέσκο χυμό λεμονιού και όποιο άλλο μπαχαρικό επιθυμείτε και τις αφήνετε να ψηθούν στο φούρνο.
2. Από το ψημένο κοκορέτσι σερβίρετε στο πιάτο σας ποσότητα κρέατος ίση με 100 gr, καθώς και 130 gr ψητές πατάτες.

### Συμβουλές επιτυχίας

- Πίνετε 2 – 3 λίτρα νερό την ημέρα.
- Επιλέξτε γεύματα της προτίμησής σας.
- Μη παραλείπετε κανένα γεύμα. Το φαγητό επιτρέπεται και πρέπει να είναι ευχάριστο.
- Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης.
- Χρησιμοποιήστε ελεύθερα στα γεύματά μυρωδικά και μπαχαρικά (μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, πιπέρι, ρίγανη κλπ.)
- Προσθέστε στο γεύμα σας ή παραλείψτε αν δεν σας αρέσει πιπεριές, κρεμμύδια, σκόρδα.
- Φροντίστε στο τραπέζι σας να υπάρχει ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων.  
(Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μαρούλι για πράσινο ή λίγη ντομάτα για κόκκινο ή λίγο καρότο κλπ.)



## ΚΑΤΣΙΚΙ ΜΕ ΡΥΖΙ

### Προτεινόμενο γεύμα

#### Υλικά για το Ρύζι πιλάφι:

- 300 gr ρύζι
- 35 gr ελαιόλαδο (7 κουταλάκια)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 835 gr

- 100 gr ψητό Κατσίκι (χωρίς λίπος)
- 150 gr Ρύζι πιλάφι
- Σαλάτα:
- 100 gr Μαρούλι
- 240 gr Αγγούρι
- 25 gr Αυγό βρασμένο
- 30 gr Ψωμί άσπρο
- 100 gr Κρασί κόκκινο
- Φρούτο:
- 160 gr Μήλα

#### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

- Ενέργεια: 690 kcal
- Λίπος: 20,2 gr (28%)
- Πρωτεΐνες: 32,2 gr (20%)
- Υδατάνθρακες: 82,5 gr (51%)

#### Εκτέλεση:

1. Αφαιρείτε από το κρέας το ορατό λίπος και το ψήνετε.
2. Βάζετε νερό να βράσει, προσθέτετε το ελαιόλαδο και το ρύζι.
3. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί σερβίρετε στο πιάτο σας ποσότητα κρέατος ίση με 100 gr, καθώς και 150 gr ρύζι πιλάφι.

#### Συμβουλές επιτυχίας

- Πίνετε 2 – 3 λίτρα νερό την ημέρα.
- Επιλέξτε γεύματα της προτίμησής σας.
- Μη παραλείπετε κανένα γεύμα. Το φαγητό επιτρέπεται και πρέπει να είναι ευχάριστο.
- Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης.
- Χρησιμοποιήστε ελεύθερα στα γεύματά μυρωδικά και μπαχαρικά (μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, πιπέρι, ρίγανη κλπ.)
- Προσθέστε στο γεύμα σας ή παραλείψτε αν δεν σας αρέσει πιπεριές, κρεμμύδια, σκόρδα.
- Φροντίστε στο τραπέζι σας να υπάρχει ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων.  
(Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μαρούλι για πράσινο ή λίγη ντομάτα για κόκκινο ή λίγο καρότο κλπ.)



## ΚΑΤΣΙΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

### Προτεινόμενο γεύμα

#### Υλικά για τις Πατάτες φούρνου:

- 1000 gr πατάτες
- 10 gr σκόρδο
- 30 gr λεμόνι χυμός
- 30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 600 gr

- 80 gr ψητό Κατσίκι
- 170 gr Πατάτες φούρνου
- Σαλάτα:
- 150 gr Μαρούλι
- 240 gr Αγγούρι
- 25 gr Αυγό βρασμένο
- 30 gr Ψωμί άσπρο
- Φρούτο:
- 120 gr Μπανάνα

#### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

- Ενέργεια: 706 kcal
- Λίπος: 20,9 gr (26%)
- Πρωτεΐνες: 31,9 gr (17%)
- Υδατάνθρακες: 103,4 gr (57%)

#### Εκτέλεση:

- Βάζετε τις πατάτες σε ταψί, προσθέτετε νερό, το ελαιόλαδο, φρέσκο χυμό λεμονιού και όποιο άλλο μπαχαρικό επιθυμείτε και τις αφήνετε να ψηθούν στο φούρνο.
- Από το ψημένο κατσίκι σερβίρετε στο πιάτο σας ποσότητα κρέατος ίση με 80 gr, καθώς και 170 gr ψητές πατάτες.

#### Συμβουλές επιτυχίας

- Πίνετε 2 – 3 λίτρα νερό την ημέρα.
- Επιλέξτε γεύματα της προτίμησής σας.
- Μη παραλείπετε κανένα γεύμα. Το φαγητό επιτρέπεται και πρέπει να είναι ευχάριστο.
- Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης.
- Χρησιμοποιήστε ελεύθερα στα γεύματά μυρωδικά και μπαχαρικά (μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, πιπέρι, ρίγανη κλπ.)
- Προσθέστε στο γεύμα σας ή παραλείψτε αν δεν σας αρέσει πιπεριές, κρεμμύδια, σκόρδα.
- Φροντίστε στο τραπέζι σας να υπάρχει ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων.  
(Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μαρούλι για πράσινο ή λίγη ντομάτα για κόκκινο ή λίγο καρότο κλπ.)



ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ		Προτεινόμενο γεύμα
<b>Υλικά για τη Μαγειρίτσα:</b> 800 gr συκωταριά αρνίσια 380 gr μαρούλι 40 gr άνηθος 2 αυγά 100 gr ελαιόλαδο 130 gr κρεμμυδάκια φρέσκα 90 gr λεμόνι χυμός Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1200 gr		120 gr Μαγειρίτσα Σαλάτα: 200 gr Μαρούλι 60 gr Ψωμί άσπρο 100 gr Κρασί κόκκινο Φρουτοσαλάτα: 160 gr Μήλα 150 gr Πορτοκάλια Γλυκό: 30 gr Τσουρέκι
<b>Υλικά για το Τσουρέκι:</b> 1250 gr αλεύρι 250 gr γάλα 50 gr μαγιά 6 κρόκοι 250 gr φυτίνη 500 gr ζάχαρη 3 αυγά Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2350 gr		<b>Ανά προτεινόμενο γεύμα:</b> Ενέργεια: 612 kcal Λίπος: 18,9 gr (30%) Πρωτεΐνες: 25,9 gr (18%) Υδατάνθρακες: 72,7 gr (52%)
<b>Εκτέλεση:</b>		

1. Πλένετε καλά τη συκωταριά και τη ζεματίζετε σε νερό που βράζει.
2. Στραγγίζετε και όταν κρυώσει την ψιλοκόβετε.
3. Σοτάρετε στο ελαιόλαδο τα κρεμμυδάκια και τη συκωταριά.
4. Προσθέτετε νερό και σιγοβράζετε για περίπου μισή.
5. Στη συνέχεια ρίχνετε το μαρούλι και τον άνηθο, ψιλοκομμένα.
6. Προσθέτετε επιπλέον νερό εάν χρειάζεται και έπειτα και το ρύζι.
7. Αφήνετε να βράσουν.
8. Τέλος, ετοιμάζετε το αυγολέμονο.
9. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί, σερβίρετε στο πιάτο σας 120 gr μαγειρίτσα.

- Πίνετε 2 – 3 λίτρα νερό την ημέρα.
- Επιλέξτε γεύματα της προτίμησής σας.
- Μη παραλείπετε κανένα γεύμα. Το φαγητό επιτρέπεται και πρέπει να είναι ευχάριστο.
- Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης.
- Χρησιμοποιήστε ελεύθερα στα γεύματά μυρωδικά και μπαχαρικά (μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, πιπέρι, ρίγανη κλπ.)
- Προσθέστε στο γεύμα σας ή παραλείψτε αν δεν σας αρέσει πιπεριές, κρεμμύδια, σκόρδα.
- Φροντίστε στο τραπέζι σας να υπάρχει ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων.  
(Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μαρούλι για πράσινο ή λίγη ντομάτα για κόκκινο ή λίγο καρότο κλπ.)