

## Προτεινόμενα Γεύματα 3 πρώτων ημερών

### Γενικές οδηγίες:

- 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.)

### 1<sup>η</sup> Επιλογή

- 350 gr Φασολάδα
- 300 gr Κουνουπίδι βρασμένο
- 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35gr Ψωμί ολικής άλεσης
- 160 gr Αχλάδια

#### ΦΑΣΟΛΙΑ ΣΟΥΠΑ

- 250 gr φασόλια
- 130 gr καρότα
- 380 gr ντομάτες
- 140 gr κρεμμύδια
- 30 gr σέλινο
- 40 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1440 gr

### 2<sup>η</sup> Επιλογή

- 200 gr Φασόλια γίγαντες πλακί
- 120 gr Λάχανο
- 85 gr Καρότο
- 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35gr Ψωμί ολικής άλεσης
- 80 gr Αχλάδια

#### ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ

- 500 gr φασόλια γίγαντες
- 30 gr μαϊντανός
- 50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
- 150 gr κρεμμύδια
- 400 gr ντομάτες
- 10 gr σκόρδο (2 σκελίδες)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1250 gr

### 3<sup>η</sup> Επιλογή

- 350 gr Φακές Σούπα
- 120 gr Λάχανο
- 85 gr Καρότο
- 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35gr Ψωμί ολικής άλεσης
- 150gr Πορτοκάλια

#### ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ

- 200 gr φακές
- 400 gr ντομάτες
- 10 gr σκόρδο
- 40 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)
- 150 gr κρεμμύδια
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1240 gr

### 4<sup>η</sup> Επιλογή

- 350 gr Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι
- 150 gr Μαρούλι
- 35gr Ψωμί ολικής άλεσης
- 160gr Μήλα

#### ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ

- 450 gr χταπόδι
- 250 gr ντομάτες
- 250 gr κοφτό μακαρονάκι
- 80 gr κρεμμύδια
- 50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1000 gr