



ΑΡΝΙ ΦΡΙΚΑΣΕ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ

Προτεινόμενο γεύμα

Υλικά:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 597 kcal
Λίπος: 18,5 gr (30%)
Πρωτεΐνες: 25,7 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 69,7 gr (51%)

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	
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	Προτεινόμενο γεύμα 100 gr ψητό Κοκορέτσι 120 gr Πατάτες φούρνου Σαλάτα: 100 gr Μαρούλι 100 gr Αγγούρι 30 gr Ψωμί ολικής άλεσης 100 gr Κρασί κόκκινο Φρούτο: 150 gr Πορτοκάλια
Υλικά για το Κοκορέτσι: 1100 gr συκωταριά αρνίσια 1500 gr έντερα Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2200 gr	Ανά προτεινόμενο γεύμα: Ενέργεια: 600 kcal Λίπος: 16,0gr (26%) Πρωτεΐνες: 27,5 gr (20%) Υδατάνθρακες: 73,5 gr (54%)
Εκτέλεση:	

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 120 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

- 75 gr ψητό Κατσίκι (χωρίς λίπος)
- 150 gr Ρύζι πιλάφι
- Σαλάτα:
- 200 gr Μαρούλι
- 30 gr Ψωμί άσπρο
- 100 gr Κρασί κόκκινο
- Φρούτο:
- 150 gr Πορτοκάλια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

- Ενέργεια: 594 kcal
- Λίπος: 15,3 gr (25%)
- Πρωτεΐνες: 24,6 gr (18%)
- Υδατάνθρακες: 77,2 gr (57%)

Εκτέλεση:

- Αφαιρείτε από το κρέας το ορατό λίπος και το ψήνετε.
- Βάζετε νερό να βράσει, προσθέτετε το ελαιόλαδο και το ρύζι.
- Όταν το φαγητό ετοιμαστεί σερβίρετε στο πιάτο σας ποσότητα κρέατος ίση με 75 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

Υλικά για το Τσουρέκι:

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

Εκτέλεση:

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 κατσίκι σερβίρετε στο πιάτο σας ποσότητα κρέατος ίση με 75 gr, καθώς και 120 gr ψητές πατάτες.

75 gr ψητό Κατσίκι
120 gr Πατάτες φούρνου
Σαλάτα:
200 gr Κουνουπίδι βρασμένο
25 gr Αυγό βρασμένο
Γλυκό:
30 gr Τσουρέκι
Φρούτο:
150 gr Πορτοκάλια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 587 kcal
Λίπος: 20,4 gr (30%)
Πρωτεΐνες: 29,5 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 76,1 gr (50%)

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
<p>Υλικά για τη Μαγειρίτσα:</p> <p>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</p> <p>Εκτέλεση:</p>	<p>120 gr Μαγειρίτσα</p> <p>Σαλάτα: 200 gr Μαρούλι 60 gr Ψωμί άσπρο 100 gr Κρασί κόκκινο</p> <p>Φρουτοσαλάτα: 160 gr Μήλα 120 gr Μπανάνα</p> <p>Ανά προτεινόμενο γεύμα:</p> <p>Ενέργεια: 612 kcal Λίπος: 18,9 gr (30%) Πρωτεΐνες: 25,9 gr (18%) Υδατάνθρακες: 72,7 gr (52%)</p>

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.)