



## 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

120 gr Αρνί φρικασέ με μαρούλι  
Σαλάτα:  
200 gr Λάχανο άσπρο  
85 gr Καρότο  
75 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: 798 kcal  
Λίπος: 26,5 gr (32%)  
Πρωτεΐνες: 31,8 gr (17%)  
Υδατάνθρακες: 97,2 gr (52%)

### 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 120 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.)



<b>ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ</b>		<b>Προτεινόμενο γεύμα</b>
<b>Υλικά για τις Πατάτες φούρνου:</b>		120 gr ψητό Κοκορέτσι 120 gr Πατάτες φούρνου Σαλάτα: 200 gr Ντομάτες 240 gr Αγγούρι 60 gr Ψωμί ολικής άλεσης 100 gr Κρασί κόκκινο Γλυκό: 30 gr Τσουρέκι
1000 gr πατάτες 10 gr σκόρδο 30 gr λεμόνι χυμός 30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια) Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 600 gr		
<b>Υλικά για το Κοκορέτσι:</b>		
1100 gr συκωταριά αρνίσια 1500 gr έντερα Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2200 gr		
<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>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 120 gr, καθώς και 120 gr ψητές πατάτες.

- 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)
- 200 gr Ρύζι πιλάφι
- Σαλάτα:
- 200 gr Ντομάτες
- 240 gr Αγγούρι
- 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 30 gr Ψωμί άσπρο
- 100 gr Κρασί κόκκινο
- Φρούτο:
- 160 gr Μήλα

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

- Ενέργεια: 795 kcal
- Λίπος: 24,4 gr (29%)
- Πρωτεΐνες: 31,1 gr (17%)
- Υδατάνθρακες: 102,2 gr (54%)

#### 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 200 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 100 gr, καθώς και 120 gr ψητές πατάτες.

100 gr ψητό Κατσίκι  
120 gr Πατάτες φούρνου  
Σαλάτα:  
150 gr Μαρούλι  
50 gr Αυγό βρασμένο  
60 gr Ψωμί άσπρο  
Φρούτο:  
160 gr Μήλα  
Γλυκό:  
30 gr Τσουρέκι

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 812 kcal  
Λίπος: 27,1 gr (29%)  
Πρωτεΐνες: 39,4 gr (19%)  
Υδατάνθρακες: 108,2 gr (52%)

### 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>		120 gr Μαγειρίτσα
800 gr συκωταριά αρνίσια		Σαλάτα:
380 gr μαρούλι		200 gr Μαρούλι
40 gr άνηθος		50 gr Αυγό βρασμένο
2 αυγά		90 gr Ψωμί άσπρο
100 gr ελαιόλαδο		100 gr Κρασί κόκκινο
130 gr κρεμμυδάκια φρέσκα		Φρούτο:
90 gr λεμόνι χυμός		120 gr Μπανάνα
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1200 gr		Γλυκό:
		30 gr Τσουρέκι
<b>Υλικά για το Τσουρέκι:</b>		<b>Ανά προτεινόμενο γεύμα:</b>
1250 gr αλεύρι	500 gr ζάχαρη	Ενέργεια: 796 kcal
250 gr γάλα	3 αυγά	Λίπος: 27,0 gr (32%)
50 gr μαγιά	Ποσότητα μαγειρεμένου	Πρωτεΐνες: 33,8 gr (18%)
6 κρόκοι	φαγητού 2350 gr	Υδατάνθρακες: 92,9 gr (50%)
250 gr φυτίνη		
<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.)

