



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

130 gr Αρνί φρικασέ με μαρούλι
Σαλάτα:
300 gr Μπρόκολο βρασμένο
90 gr Ψωμί άσπρο
100 gr Κρασί κόκκινο
Φρουτοσαλάτα:
160 gr Μήλα
120 gr Μπανάνα
Γλυκό:
30 gr Τσουρέκι

Υλικά για το Τσουρέκι:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 886 kcal
Λίπος: 28,9 gr (31%)
Πρωτεΐνες: 37,4 gr (18%)
Υδατάνθρακες: 109,6 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 130 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
Υλικά για τις Πατάτες φούρνου:		140 gr ψητό Κοκορέτσι 160 gr Πατάτες φούρνου Σαλάτα: 300 gr Κουνουπίδι βρασμένο 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		
Υλικά για το Κοκορέτσι:		
1100 gr συκωταριά αρνίσια 1500 gr έντερα Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2200 gr		
Υλικά για το Τσουρέκι:		
1250 gr αλεύρι 250 gr γάλα 50 gr μαγιά 6 κρόκοι 250 gr φυτίνη	500 gr ζάχαρη 3 αυγά Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2350 gr	
Εκτέλεση:		Ανά προτεινόμενο γεύμα: Ενέργεια: 884 kcal Λίπος: 25,9 gr (28%) Πρωτεΐνες: 42,7 gr (20%) Υδατάνθρακες: 108,8 gr (52%)

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 140 gr, καθώς και 160 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

120 gr ψητό Κατσίκι (χωρίς λίπος)
220 gr Ρύζι πιλάφι
Σαλάτα:
300 gr Κουνουπίδι βρασμένο
5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
60 gr Ψωμί άσπρο
100 gr Κρασί κόκκινο
Φρούτο:
160 gr Μήλα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 907 kcal
Λίπος: 27,5 gr (28%)
Πρωτεΐνες: 39,6 gr (18%)
Υδατάνθρακες: 115,8 gr (53%)

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 120 gr, καθώς και 220 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 120 gr, καθώς και 150 gr ψητές πατάτες.

120 gr ψητό Κατσίκι
150 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: 903 kcal
Λίπος: 30,5 gr (30%)
Πρωτεΐνες: 44,6 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 118,7 gr (51%)

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
Υλικά για τη Μαγειρίτσα:		150 gr Μαγειρίτσα
800 gr συκωταριά αρνίσια		Σαλάτα:
380 gr μαρούλι		200 gr Μαρούλι
40 gr άνηθος		30 gr Αυγό βρασμένο
2 αυγά		90 gr Ψωμί άσπρο
100 gr ελαιόλαδο		100 gr Κρασί κόκκινο
130 gr κρεμμυδάκια φρέσκα		Φρουτοσαλάτα:
90 gr λεμόνι χυμός		120 gr Μπανάνα
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1200 gr		160 gr Μήλα
Υλικά για το Τσουρέκι:		Γλυκό:
1250 gr αλεύρι		30 gr Τσουρέκι
250 gr γάλα		
50 gr μαγιά		
6 κρόκοι		
250 gr φυτίνη		
500 gr ζάχαρη		
3 αυγά		
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2350 gr		
Εκτέλεση:		Ανά προτεινόμενο γεύμα:
1. Πλένετε καλά τη συκωταριά και τη ζεματίζετε σε νερό που βράζει.		Ενέργεια: 909 kcal
2. Στραγγίζετε και όταν κρυώσει την ψιλοκόβετε.		Λίπος: 31,1 gr (32%)
3. Σοτάρετε στο ελαιόλαδο τα κρεμμυδάκια και τη συκωταριά.		Πρωτεΐνες: 38,5 gr (18%)
4. Προσθέτετε νερό και σιγοβράζετε για περίπου μισή.		Υδατάνθρακες: 108,2 gr (50%)
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 150 gr μαγειρίτσα.		

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 150 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.)