

## Προτεινόμενο γεύμα νηστείας χωρίς λάδι ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ ΜΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr Ρόφημα σόγιας
- 40 gr All Bran Plus
  
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- 16 gr Ταχίни (2 κουταλάκια)
- 16 gr Μέλι (2 κουταλάκια)
- **Φρουτοσαλάτα:**
  - 80gr Αχλάδια
  - 120 gr Ακτινίδια

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 654 kcal  
Λίπος: 19,7 gr (27%)  
Πρωτεΐνες: 28,4 gr (18%)  
Υδατάνθρακες: 89,2 gr (55%)

### **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.)

**Τηλ. Επικοινωνίας \*2310334200 \*2107297722**

## Προτεινόμενο γεύμα νηστείας χωρίς λάδι ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- **Σάλτσα:**
  - 100 gr Ντομάτες
  - 100 gr Μανιτάρια βρασμένα
  - 50gr Κρεμμύδια ωμά
  - 16 gr Ταχίνι (2 κουταλάκια)
- 280gr Μακαρόνια βρασμένα
- **Σαλάτα:**
  - 300 gr Κουνουπίδι βρασμένο
- **Φρούτο:**
  - 150gr Πορτοκάλια
  - 20 gr Αμύγδαλα

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 671 kcal  
Λίπος: 20,7 gr (27%)  
Πρωτεΐνες: 29,2 gr (17%)  
Υδατάνθρακες: 94,6 gr (56%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε νερό να βράζει και ρίχνετε τα μακαρόνια.
2. Σε τηγάνι τσιγαρίζετε ελαφρώς τα κρεμμύδια στο ταχίνι. Στη συνέχεια προσθέτετε τις πολτοποιημένες ντομάτες και τα βρασμένα μανιτάρια και αφήνετε τη σάλτσα να δέσει.

### 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.)

**Τηλ. Επικοινωνίας \*2310334200 \*2107297722**

## Προτεινόμενο γεύμα νηστείας χωρίς λάδι ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 300gr Μακαρόνια βρασμένα
- 24 gr Ταχίни (3 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
  - 300 gr Μπρόκολο βρασμένο
  - 48 gr Ελιές (6 μέτριες)
- **Φρούτο:**
  - 150gr Πορτοκάλια

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 667 kcal  
Λίπος: 20,6 gr (27%)  
Πρωτεΐνες: 30,2 gr (17%)  
Υδατάνθρακες: 96,8 gr (56%)

### **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.)

**Τηλ. Επικοινωνίας \*2310334200 \*2107297722**

## Προτεινόμενο γεύμα νηστείας χωρίς λάδι ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 250gr Πατάτες βρασμένες
- 24 gr Ταχίни (3 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
  - 300 gr Μπρόκολο βρασμένο
  - 40 gr Ελιές (5 μέτριες)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 300gr Πορτοκάλια

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 636 kcal  
Λίπος: 20,0 gr (27%)  
Πρωτεΐνες: 25,2 gr (15%)  
Υδατάνθρακες: 95,4 gr (58%)

### 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.)

**Τηλ. Επικοινωνίας \*2310334200 \*2107297722**

## Προτεινόμενο γεύμα νηστείας χωρίς λάδι ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΧΑΛΒΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 250gr Πατάτες βρασμένες
- **Σαλάτα:**
  - 300 gr Μπρόκολο βρασμένο
  - 100 gr Μανιτάρια ψητά
  - 48 gr Ελιές (6 μέτριες)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 150gr Πορτοκάλια
- **Γλυκό:**
  - 40 gr Χαλβάς από σουσάμι και μέλι

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 646 kcal  
Λίπος: 20,4 gr (27%)  
Πρωτεΐνες: 24,7 gr (14%)  
Υδατάνθρακες: 99,6 gr (59%)

### **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.)

**Τηλ. Επικοινωνίας \*2310334200 \*2107297722**

## Προτεινόμενο γεύμα νηστείας χωρίς λάδι ΦΑΚΕΣ ΧΩΡΙΣ ΛΑΔΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Φακές
- **Σαλάτα:**
  - 150 gr Λάχανο άσπρο
  - 85 gr Καρότο
  - 40 gr Ελιές (5 μέτριες)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 160 gr Μήλα
  - 30 gr Καρύδια

### Υλικά για τις Φακές χωρίς λάδι:

200 gr φακές  
400 gr ντομάτες  
10 gr σκόρδο (2 σκελίδες)  
150 gr κρεμμύδια  
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1200 gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 664 kcal  
Λίπος: 21,3 gr (29%)  
Πρωτεΐνες: 29,5 gr (18%)  
Υδατάνθρακες: 89,5 gr (54%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεπλύνετε τις φακές και εάν θέλετε τις αφήνετε να πάρουν μια βράση και αλλάζετε το νερό.
2. Προσθέτετε τις τριμμένες ντομάτες, τα κρεμμύδια, το σκόρδο σε ολόκληρες σκελίδες, τα αρωματικά και μπαχαρικά που επιθυμείτε (ρίγανη, δαφνόφυλλα, πιπέρι κ.τ.λ.) και αφήνετε να βράσει.
3. Προς το τέλος προσθέτετε το αλάτι και λίγο ξύδι (προαιρετικά).

### 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.)

**Τηλ. Επικοινωνίας \*2310334200 \*2107297722**

## Προτεινόμενο γεύμα νηστείας χωρίς λάδι ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- **Ντοματόσουπα:**
  - 150 gr ντομάτες
  - 50 gr κρεμμύδια
  - 50 gr μακαρονάκι κοφτό
  - σέλινο
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Γλυκό:**
  - 60 gr Χαλβάς από σουσάμι και μέλι

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 678 kcal  
Λίπος: 22,0 gr (28%)  
Πρωτεΐνες: 22,9 gr (13%)  
Υδατάνθρακες: 105,3 gr (59%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια κατσαρόλα βάζετε νερό να βράσει και ρίχνετε τις ντομάτες, τα κρεμμύδια και το σέλινο κομμένα σε μικρά κομμάτια.
2. Αφήνετε να βράσει για 20 λεπτά περίπου και στη συνέχεια ρίχνετε το μακαρονάκι.
3. Χαμηλώνετε τη φωτιά και συνεχίζετε το βράσιμο.
4. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί σερβίρετε όλη την ποσότητα που παρασκευάσατε στο πιάτο σας.

### 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.)

**Τηλ. Επικοινωνίας \*2310334200 \*2107297722**