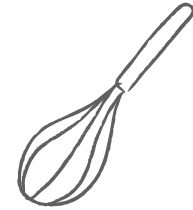




ΤΙ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΣΗΜΕΡΑ;



ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωινό: Δημητριακά με γάλα

Μεσημεριανό: Πατατούι

Απογευματινό: Σπιτικά pancakes με μέλι και σπόρους chia

ΤΡΙΤΗ

Πρωινό: Γκρανόλα με γιαούρτι ή γάλα

Μεσημεριανό: Παϊδάκια κοτόπουλο στο φούρνο με υαμαί σάλτσα

Απογευματινό: Τοστ με φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωινό: Κουλούρι Θεσσαλονίκης, κασέρι, γάλα

Μεσημεριανό: Μυδοπίλαφο

Απογευματινό: Pancakes με μέλι ή φρούτα

ΠΕΜΠΤΗ

Πρωινό: Overnight oats με φρούτα

Μεσημεριανό: Κεφτεδάκια με πατατοσαλάτα

Απογευματινό: 1 cupcake βανίλιας

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινό: Ψωμί, αυγό, γάλα

Μεσημεριανό: Ριζότο κολοκύθας

Απογευματινό: Smoothie με ανανά

ΣΑΒΒΑΤΟ

Πρωινό: Ψωμί με βούτυρο και μέλι, γάλα

Μεσημεριανό: Φασολάδα με λουκάνικο

Απογευματινό: Κρέπες με φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρωινό: Δημητριακά με γάλα

Μεσημεριανό: Σολομός με τοματίνια στον φούρνο

Απογευματινό: Ρυζόγαλο

Mother's Blog

