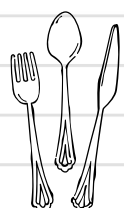
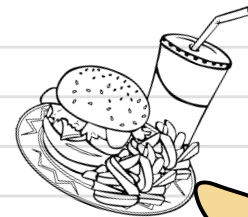


ΤΙ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΩ;



ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωινό: Κουλούρι

Θεσ/νίκης, γάλα

Μεσημεριανό:

Μακαρονοσαλάτα με
λαχανικά και σως
γιαουρτιού

Απογευματινό: Κέικ
με φυστικοβούτυρο

ΤΡΙΤΗ

Πρωινό: Δημητριακά

γάλα

Μεσημεριανό:

Κοτόπουλο λεμονάτο
με πατάτες baby

Απογευματινό:
φρουτοσαλάτα

ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωινό: Ψωμί,
βούτυρο, μέλι, γάλα

Μεσημεριανό:

Φαλάφελ με αρακά

Απογευματινό:
Γλυκό ψυγείου με πτι
μπερ και κρέμα

ΠΕΜΠΤΗ

Πρωινό: Κουλούρι

Θεσ/νίκη, χυμός
πορτοκάλι

Μεσημεριανό:

Μοσχάρι με βασιλικό
και τσίλι

Απογευματινό:
Φρούτα εποχής

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινό:

Δημητριακά, γάλα

Μεσημεριανό:

Ομελέτα φούρνου με
μπάμιες

Απογευματινό:
Σπιτικό παγωτό
μπανάνα

ΣΑΒΒΑΤΟ

Πρωινό: Pancakes με φρούτα εποχής

Μεσημεριανό: Μπριζόλες χοιρινές στον
φούρνο

Απογευματινό: Μπισκότα με βρομη

ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρωινό: Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα, γάλα

Μεσημεριανό: Ψητός σολομός

Απογευματινό: 1 μπανάνα, φυσικό χυμό πορτοκάλι

