



## ΤΟ ΠΡΩΙ ΟΤΑΝ ΞΥΠΝΩ...

- Πίνω 1 ποτήρι γάλα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό
- Τρώω ένα μπισκοτάκι δημητριακών
- Τρώω 1 φέτα ψωμί με μέλι
  
- Να τρώω 1 τοστ με μαύρο ψωμί μονό τυρί & λαχανικά ή
- 1 φετούλα κέικ / τσουρέκι ή
- 1 κουλούρι σουσαμένιο ή
- 1 φρούτο

## ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ, ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ... να είναι νόστιμο, θρεπτικό, και στη σωστή ποσότητα...

- 1 μπριζόλα ψητή χωρίς λίπος + άφθονη σαλάτα + 1 φέτα ψωμί
- 2 μπιφτέκια ψητά άπαχα μοσχαρίσια + σαλάτα + 2 φέτες ψωμί + λίγο τυρί
- 1 μερίδα μοσχάρι βραστό λεμονάτο + 1 μερίδα χορταρικά σούπα + 1 φέτα ψωμί
- 1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό + 1 μερίδα ρύζι ή ζυμαρικά + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί
- 3 γιουβαράκια άπαχα μοσχαρίσια + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί
- 1 μερίδα κοτόπουλο + 1 μερίδα ανάμεικτο ρύζι + λίγη σαλάτα + 1 φέτα ψωμί
- 1 μερίδα κοτόπουλο + 1 μερίδα πουρέ πατάτας + λίγη σαλάτα + 1 φέτα ψωμί
- 1 μερίδα κοτόπουλο + 1 μερίδα ζυμαρικά + λίγη σαλάτα + 1 φέτα ψωμί
- Ψάρι ψητό + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί
- Ψάρι βραστό + 1 μερίδα ψαρόσουπα + 1 φέτα ψωμί
- 1 μερίδα όσπρια + λίγο τυρί + 5 ελιές + 2 φέτες ψωμί
- 1 μερίδα λαδερό + λίγο τυρί + 5 ελιές + 2 φέτες ψωμί
- 3 κομμάτια σπανακόπιτα / χορτόπιτα / κολοκυθόπιτα
- 2 κομμάτια τυρόπιτα + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί
- 1 μερίδα παστίσιο + σαλάτα
- 1 μερίδα σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα
- 1 μερίδα ζυμαρικά + κόκκινη σάλτσα ή 3 κουτ. Σουπ.κιμά + τριμμένο τυρί + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί
- 3 κομμάτια πίτσα + σαλάτα
- 1 σουβλάκι με πίτα αλάδωτη (παιδικά) + σαλάτα
- 1 μερίδα τηγανιτές πατάτες σε σησαμέλαιο + σαλάτα + λίγο τυρί + 1 φέτα ψωμί

Μερίδα φαγητού = έως 2 φλυτζ.

Μερίδα τυριού = 50 γρ.