

## ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ...

να τρώω κάτι που θα μου δίνει βιταμίνες για να μην πεινάω πολύ το βράδυ...

- 1 φρουτοσαλάτα από δυο λαχταριστά φρούτα ή
- 1 ποτήρι φυσικό χυμό + 1 φρούτο ή
- 1 γιαούρτι + 1 φρούτο ή
- 1 ρυζόγαλο + 1 φρούτο ή
- 1 μικρό γλυκάκι μια φορά μόνο την εβδομάδα + 1 φρούτο.

## ΤΟ ΒΡΑΔΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ ΞΕΡΩ ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ...

να είναι νόστιμο και ελαφρύ για να μην «βαραίνει» την κοιλίτσα μου...

- Μπαγκέτα / σάντουιτς (διπλό τυρί + λαχανικά)
- Κρητική σαλάτα (παξιμάδι + ντομάτα + τυρί)
- Σαλάτα + τυρί + 2 φέτες ψωμί
- 1 καλαμάκι κοτόπουλο + 2 φέτες ψωμί ή 1 πίτα αλάδωτη + σαλάτα
- 1 παιδικό σουβλάκι με πίτα αλάδωτη (1 φορά την εβδομάδα) + σαλάτα
- 2 κομμάτια πίτσα + λίγη σαλάτα
- 1 μερίδα πατατοσαλάτα + τυρί + 1 φέτα ψωμί
- Σαλάτα + 4 τυροπιτάκια
- 1 ποτήρι γάλα + 1 τوست (γαλοπούλα τυρί λαχανικά)
- Φρουτοσαλάτα (έως 3 φρούτα)
- 1 μερίδα τραχανά ή φιδέ ή ρύζι σουπέ με ελαιόλαδο + τυρί
- Μικρότερη μερίδα από το μεσημεριανό μου...

**ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΙ ΤΡΩΩ !!**