

Αγαπημένοι μας φίλοι,

Καλό Μήνα! Και επειδή αυτός ο μήνας θα είναι γεμάτος από μεγάλες μπουκιές με μελομακάρονα, κουραμπιέδες, δίπλες και άλλα που δε χρειάζεται να τα κατονομάσουμε, αφού όλοι τα γνωρίζουμε πολύ καλά (!), πήραμε την απόφαση να δείξουμε εγκράτεια αυτές τις λίγες μέρες πριν τις γιορτές και να περιοριστούμε σε ένα υγιεινό πλάνο διατροφής!

Αυτήν, λοιπόν, την Παρασκευή 5/12/14, συνεχίζοντας τις περσινές μας συνήθειες, πήραμε το πρωινό μας στην τάξη! Διαλύοντας για λίγο τα συννεφάκια των γλυκοσκέψεών μας, υπενθυμίσαμε ο ένας στον άλλον πως ένα σωστό πρωινό περιλαμβάνει τρόφιμα από τις εξής ομάδες:

- ✓ *Πρωτεΐνες: γάλα ή γιαούρτι ή τυρί*
- ✓ *Υδατάνθρακες: ψωμί ή φρυγανιά ή σπιτικό κέικ (με μια κουταλιά του γλυκού σπιτική μαρμελάδα ή μέλι) ή δημητριακά*
- ✓ *Φρούτα*
- ✓ *Καλά λιπαρά: βούτυρο ή ξηροί καρποί*

Έτσι λοιπόν, βάλουμε εορταστικά τραγούδια, στρώσαμε τις πετσέτες μας και ξεκινήσαμε το πρωινό μας ταξίδι στον κόσμο του υγιεινού, θρεπτικού, χορταστικού πρωινού! Θέλετε να μας ακολουθήσετε;



🌈 **Τοστ με γαλοπούλα και τυρί**



✚ Γάλα με μπάρα δημητριακών, μπανάνα και φυστίκια



✚ Φρυγανιές με τυρί και καρύδια



✚ Σπιτικό κέικ με μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη



✚ Μπάρα δημητριακών, γιαούρτι με μέλι και μπανάνα



✚ Φρυγανιές με βούτυρο και μέλι και φουντούκια



✚ Κέικ με μούστο και φρούτο



✚ Ψωμί με φυστικοβούτυρο και μανταρίνι



✚ Βρώμη με γάλα αμυγδάλου και γκότζι μπέρι και μήλο

Λοιπόν, σας άρεσαν οι επιλογές μας;

Εμείς πάντως το ευχαριστηθήκαμε!

Καλό μας Μήνα με όμορφη ματιά!

Η ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ Β'2

Επιβλέπουσα-συμμετέχουσα στα πιρουνίσματα: Άντζελα Τσίρου