

## ΓΥΜΝΑΣΙΟ Λ.Τ. ΙΟΥ - ΒΑΛΕΤΕΙΟ

### ΟΙ "TAPERISTAS" ΤΗΣ ΙΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΡΩΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ!



### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

Το πρωινό «ΥΨΗΛΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ»



Φέτες πολύσπορου ψωμιού αλειμμένες με ταχίни και μέλι και smoothie με γάλα αμυγδάλου και φρούτα εποχής.

## ΤΡΙΤΗ

Το πρωινό του «ΚΑΛΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ»



Scrambled eggs με λαχανικά (σπανάκι, πιπεριά, κολοκυθάκι, μανιτάρια) και φυσικός χυμός πορτοκαλιού.



## ΤΕΤΑΡΤΗ

### Το «ΞΕΝΟΦΕΡΤΟ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ» πρωινό



Γιαούρτι ή γάλα με βρώμη και δημητριακά ολικής άλεσης, με blueberries, goji berries και cranberries.



## ΠΕΜΠΤΗ

Το «ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΟ» πρωινό των «Ω-3 ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ»



Αραβική πίτα ολικής άλεσης με cottage cheese, cream cheese ή κατίκι Δομικού, σολομό, μανιτάρια και πολύχρωμες πιπεριές και milkshake με γάλα βρώμης και φρούτα.



## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

### Το «ΚΡΗΤΙΚΟ» πρωινό



Κριθαρένιος ντάκος με γαλομυζήθρα, πάστα ελιάς, ντομάτα, φρέσκο κρεμμυδάκι, τρυφερό σταμναγκάθι, ελαιόλαδο και ρίγανη/δυόσμο και αφέψημα κρητικών βοτάνων (δίκταμο, φασκόμηλο, τίλιο, χαμομήλι, τσάι του βουνού).



## ΣΑΒΒΑΤΟ

### Το πρωινό "À LA FRANÇAISE"



Μπαγκέτα ολικής άλεσης με γαλλικό τυρί (brie, camembert, roquefort) και άπαχη γαλοπούλα, ρόφημα ζεστής άγλυκης σοκολάτας.



## ΚΥΡΙΑΚΗ

Το «ΝΙΩΤΙΚΟ» πρωινό με προϊόντα της Ύου



Νιώτικο παξιμάδι σίκαλης με γλυκάνισο, ποικιλία τυριών της Ύου (σκοτύρι, ξινό, μυζήθρα, οινότυρι, πιπεράτο, κεφαλοτύρι, γραβιέρα) με θυμαρίσιο μέλι Ύου και κάππαρη και μοσέντα (παραδοσιακή τοπική καρπουζόπιτα με αλεύρι, ελαιόλαδο, σταφίδες, σουσάμι και θυμαρίσιο μέλι).

