ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΜΕΝΟΥ

ΠΡΩΙΝΟ:

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- **Ασπράδια αυγών (4-5)**
- **Κρόκος αυγού (1)**
- **Αμυγδαλόγαλα (2 κ.σ. / 30 ml)** ***, μπορείτε να αντικαταστήσετε με γάλα σόγιας, αποβουτυρωμένο γάλα ή γάλα καρύδας***
- **Ντομάτα (μισή, ή 1 μικρό ντοματάκι)**
- **Τεμαχισμένο σπανάκι (1 χούφτα)**

- **Μωβ κρεμμύδι (1 κ.σ.)**
- **Βασιλικός (1 πρέζα)**
- ***Σκόρδο (προαιρετικό)***
- **Ελαιόλαδο (επάλλειψη με χαρτοπετσέτα).**

Οδηγίες:

1. Ψιλοκόβουμε τα λαχανικά

2. Χτυπάμε τα ασπράδια των αυγών, τον κρόκο και το γάλα αμυγδάλου.

3. Ψεκάζουμε ένα μικρό τηγάνι με λάδι και σοτάρουμε γρήγορα τα λαχανικά μέχρι να μαλακώσουν λίγο!

4. Βάλτε τα λαχανικά από το τηγάνι, ψεκάστε το και πάλι, και βάλτε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και ρίξτε τα αυγά. Μαγειρέψτε μέχρι τα αυγά είναι σταθερά, προσθέστε τα λαχανικά από τη μία πλευρά και διπλώστε το άλλο μισό επάνω στο άλλο.

5. Μπορείτε να προσθέσετε φρούτα (ειδικά φράουλες και σαγκουίνι) στο πιάτο και σερβίρετε!

❖ ***ΣΥΜΒΟΥΛΗ***

Μπορείτε να κάνετε αυτή τη συνταγή όχι μόνο για πρωινό, αλλά και για μεσημεριανό, γεύμα ή δείπνο.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- **2 φλιτζάνια σπανάκι**
- **Στήθος κοτόπουλου (1/2)**
- **Αβοκάντο (1/2 μικρό ή 1/3 μεγάλο)**
- **Μπέικον (1 τεμάχιο)**
- **Peri Peri σάλτσα (1 κουταλιά)**

Οδηγίες:

1. Μαγειρέψτε το κομμάτι μπέικον σε ένα τηγάνι μέχρι να γίνει καφέ και τραγανό.
2. Ενώ ψήνεται το μπέικον, κόψτε το στήθος κοτόπουλου σε φέτες.
3. Ψήνετε το κοτόπουλο στο λίπος από το μπέικον από τη μία πλευρά για 1 λεπτό.
4. Γυρίζετέ το και τηγανίστε για 4-6 λεπτά.

- **Ενώ το κοτόπουλο είναι στο μαγείρεμα ...**

5. Κόψτε το αβοκάντο σε φέτες.

6. Κόψτε το μπέικον σε μικρά κομμάτια.

7. Βάλτε το σπανάκι και το αβοκάντο σε ένα μεγάλο μπολ.

8. Προσθέστε το μπέικον και τη σάλτσα Peri Peri.

❖ ***Συμβουλή:***

Μπορείτε να πακετάρετε αυτή την σαλάτα σαν γεύμα για την εργασία ή το σχολείο ή να φάτε στο πάρκο για πικνίκ.

ΒΡΑΔΥΝΟ:

Συστατικά:

- **Ψάρι της αρεσκείας σας (Φιλέτο)**

- Κατεψυγμένα Λαχανικά (1 φλιτζάνι)
- Χούμους (2 κ.σ.)
- Φιλαδέλφεια τυρί (1 κουταλάκι του γλυκού)
- Lime (1 κ.σ.)
- Κορίανδρος (φρέσκο είναι καλύτερα)
- Θαλασσινό αλάτι και πιπέρι για τη γεύση

Οδηγίες:

1. Ψήστε τα λαχανικά και το ψάρι στον ατμό.

2. Προσθέστε το λάιμ, κόλιανδρο, αλάτι και πιπέρι (μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε βασιλικό ή οποιοδήποτε άλλο μπαχαρικό σας αρέσει)

3. Βάλτε τα στο πιάτο σας, προσθέστε το τυρί Φιλαδέλφεια για τα λαχανικά σας (θα λιώσει) και προσθέστε χούμους από την μία πλευρά του πιάτου.

ΣΝΑΚ: (μπορείτε να έχετε 2 τέτοια μέσα στη μέρα)

Σαλάτα σπανάκι

- Πάρτε μια χούφτα σπανάκι,
- προσθέστε 2 φέτες κρύο κρέας (στήθος κοτόπουλου καλύτερα),
- ψεκάστε με ελαιόλαδο,
- προσθέστε ένα κουταλάκι του τσαγιού τυρί παρμεζάνα,
- προσθέστε περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού ξύδι μηλίτη
- πασπαλίστε με αμύγδαλα.

ΚΑΛΟΦΑΓΩΤΑ ΚΑΙ ΑΦΗΣΤΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ, ΝΑ ΠΑΕΙ ΜΟΝΟ ΤΟΥ!