

Απρίλιος

2018



NutriSchool

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
1 Καλό μήνα!	2 Η αποχή από το κρέας και τα προϊόντα του για μια εβδομάδα είναι καλή ιδέα για όλους.	3 Φτιάχνουμε πασαλινά κουλουράκια και μοσχομυρίζει το σπίτι.	4 Το μουστοκούλουρο είναι καλή ιδέα για πρωινό ή κολατσιό.	5 Βάφουμε κόκκινα αβγά με τα παιδιά μας.	6 Πηγαίνουμε με τα παιδιά στον Επιτάφιο.	7 Δοκιμάζουμε μαγειρίτσα με κοτόπουλο καιμανιτάρια.
8 Χρόνια Πολλά σε όλους!	9 Τα κόκκινα αυγά αποτελούν γρήγορο και θρεπτικό βραδινό για όλους.	10 Δοκιμάζουμε κάθε Τρίτη ένα καινούριο ανοιξιάτικο φρούτο.	11 Τα μακαρόνια με σάλτσα, αποφεύγουμε να τα βουτυρώσουμε ή να τα λαδώσουμε.	12 Αποφεύγουμε τα τυριά χαμηλών λιπαρών, κυρίως για τα υγιή παιδιά.	13 Πηγαίνουμε για ποδήλατο σε κάποιο πάρκο ή σε πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής.	14 Φτιάχνουμε τραγανά πιτάκια με ρίγανη, από αραβική πίτα.
15 Πολλές από τις μπάρες δημητριακών είναι «γλυκό».	16 Οι φράουλες είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης C.	17 Η φάβα είναι ένα όσπριο που μπορεί να φάει ολόκληρη η οικογένεια, χωρίς έξτρα προετοιμασία και άλεσμα.	18 Τα λαχανικά τα πλένουμε και τα αφήνουμε σε λεκάνη με νερό και 1 σφηνάκι μηλόξιδο για τουλάχιστον 30 λεπτά.	19 Τα παιδιά που γυμνάζονται πρέπει να τρώνε και αυτά σωστά.	20 Χτυπάμε γάλα ή γιαούρτι με φράουλες και 1κ.γλ. μέλι στο μίξερ, για σούπερ smoothie.	21 Η πούδρα αμυγδάλου δεν περιέχει γλουτένη και μπορεί να αντικαταστήσει το αλεύρι σε μπισκότα.
22 Το ψάρι όσο πιο λιπαρό τόσο πιο πολλά ω-3 λιπαρά οξέα, που είναι καλά λιπαρά.	23 Δεν προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό όταν μαγειρεύουμε.	24 30γρ.ξηρών καρπών ισοδυναμούν με 30γρ. κρέας	25 Τα μυρωδικά προσθέτουν άρωμα και γεύση στο φαγητό.	26 ¼ κούπας σταφίδες ισοδυναμούν με 1 φρούτο	27 Βάζουμε αντιηλιακό και πηγαίνουμε στο πάρκο να παίζουμε.	28 Τα περισσότερα τηγανιτά μπορούν να γίνουν και στο φούρνο.
29 Η βιταμίνη D χρειάζεται ήλιο για να «ενεργοποιηθεί».	30 Φυτεύουμε μυρωδικά σε γλαστράκι.					

