

Μάρτιος

2019

Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη
1	2	3	4	5	6	7
Καλό μήνα! Φοράμε «Μάρτη» όλοι στην οικογένεια. Μικροί και μεγάλοι.	Το ταχίνι είναι πολτοποιημένο σουσάμι. Έχει όλα τα θετικά, χωρίς να ενοχλεί τα «δύσκολα εντεράκια».	Παγκόσμια Ημέρα Άγριας Ζωής. Σεβόμαστε το Περιβάλλον!	Τώρα που ο καιρός ανοίγει, βγαίνουμε στον ήλιο. Ήρθε η ώρα να συνθέσουμε βιταμίνη D .	Οι φακές είναι το πιο εύκολο όσπριο στην παρασκευή του.	Η έλλειψη βιταμίνης D χαλάει τη διάθεση. Νεύρα και κατάθλιψη είναι δυο συνήθη συμπτώματα.	Τα θαλασσινά (καλαμάρια/ χταπόδια/ γαρίδες) ΔΕΝ ανεβάζουν την κακή χοληστερόλη.
8	9	10	11	12	13	14
Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας	Οι πρώτες εξετάσεις αίματος , γίνονται περίπου στο χρόνο. Είναι σημείο αναφοράς.	Τα φυτικά γάλατα είναι πολύ καλή εναλλακτική του γάλακτος αγελάδας για όσους αποφεύγουν τα ζωικά τρόφιμα.	Πάμε βόλτα να πετάξουμε Χαρταετό!!!	Φτιάχνουμε brownies με ταχίνι .	Τα όσπρια σερβίρονται και σαν σαλάτα.	Τα μανιτάρια περιέχουν σελήνιο και ενισχύουν το ανοσοποιητικό.
15	16	17	18	19	20	21
Οι χορτόσουπες είναι γευστικές, πλούσιες σε βιταμίνες και εύκολο βραδινό.	Μασάμε την κάθε μπουκιά, μετρώντας από μέσα μας μέχρι το 10.	Το χταπόδι με το μακαρονάκι είναι κλασικό και πλήρες νηστίσιμο πιάτο.	Η αραβική πίτα γίνεται λεπτή βάση πίτσας.	Κριθαράκι και λαχανικά στον τρίφτη κάνουν το τέλειο « κριθαρότο λαχανικών ».	Το ρύζι και το καλαμπόκι είναι δημητριακά ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ.	Τα προϊόντα ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ δεν είναι πάντα με λιγότερες θερμίδες.
22	23	24	25	26	27	28
Η γαριδόψιχα έχει χρώμα και σχήμα παιχνιδιάρικο, στοιχεία δημοφιλή στα παιδιά.	Τα φρέσκα ψάρια και θαλασσινά , δε μυρίζουν δυσάρεστα!	Η σοκολάτα υγείας έχει μόνο 30 θερμίδες διαφορά από τη γάλακτος, ανά 100γρ.	Μπακαλιάρος για τους παλιούς, ψαροκροκέτες για τους νεότερους. Η παράδοση θέλει ΨΑΡΙ.	Η οσπριάδα έχει χρώμα και συνδυάζει τη δύναμη όλων των οσπρίων.	Μαθαίνουμε τα παιδιά να προτιμούν « χρωματιστό ψωμί ». Το αλεύρι ολικής έχει περισσότερες φυτικές ίνες.	Προσθέτουμε στο τοστ , λίγα μυρωδικά, όπως ρίγανη, και αλλάζουμε ευχάριστα τη γεύση του.
29	30	31				
Μπισκότα με 3 υλικά: ταχίνι, βρόμη και μέλι , για ενέργεια στο δεκατιανό.	Οι πατάτες συμπληρώνουν τα πιάτα πρωτεΐνης και προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια και θρεπτική αξία για ένα ισορροπημένο πιάτο.	Τα ρεβίθια πολτοποιούνται και γίνονται νόστιμοι ρεβυθοκεφτέδες.				

