



## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

(από 12 μηνών)

<b>Πρωινό:</b>	<b>Γάλα</b> (ψωμί με βούτυρο ή μαρμελάδα ή μέλι, κέικ, δημητριακά)
<b>Δεκατιανό:</b>	<b>Αυγό με ψωμί</b> (δύο φορές την εβδομάδα)  <b>Φρέσκα φρούτα</b> (κομμένα μικρά κομμάτια, δύο φορές την εβδομάδα)  <b>Τοστ</b> (μία φορά την εβδομάδα)
<b>Μεσημεριανό:</b>	<b>Μοσχάρι</b> (μία φορά την εβδομάδα)  <b>Κοτόπουλο</b> (μία φορά την εβδομάδα)  <b>Ψάρι</b> (μία φορά την εβδομάδα)  <b>Όσπρια</b> (μία φορά την εβδομάδα)  <b>Λαδερά</b> (μία φορά την εβδομάδα)
<b>Απογευματινό:</b>	Ψωμί με βούτυρο ή μαρμελάδα ή μέλι, κέικ, δημητριακά, κρέμα βανίλια ή σοκολάτα, γιαούρτι, φρέσκα φρούτα