



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

(από 12 μηνών)

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