

ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ « Régime alimentaire crétois standard »

<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Lundi	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Mardi	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Mercredi	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Jeudi	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Vendredi	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ</u> Samedi	<u>ΚΥΡΙΑΚΗ</u> Dimanche
<u>Πρωινό 06:30</u> Petit-déjeuner	<u>Πρωινό 06:30</u> Petit-déjeuner	<u>Πρωινό 06:30</u> Petit-déjeuner	<u>Πρωινό 06:30</u> Petit-déjeuner	<u>Πρωινό 06:30</u> Petit-déjeuner	<u>Πρωινό 06:30</u> Petit-déjeuner	<u>Πρωινό 06:30</u> Petit-déjeuner
Γάλα κατσικίσιο : Lait de chèvre Παξιμάδι κριθίνο : Biscuit d'orge Βότανα : Infusions	1 φλιτζάνι από κρητικά βότανα : 1 tasse d'infusion crétoise Παξιμάδι με τυρί : biscuit avec fromage	Γάλα κατσικίσιο : Lait de chèvre Ψωμί με ταχίνι : Pain avec Tahini 'purée de sésame'	Ελιές με παξιμάδι και τυρί : Olives avec du pain sec et du fromage	1 φλιτζάνι από κρητικά βότανα : 1 tasse d'infusion crétoise Παξιμάδι με τυρί : biscuit avec fromage	Γάλα κατσικίσιο : Lait de chèvre Ψωμί με ταχίνι : Pain avec Tahini 'purée de sésame'	Ελιές με παξιμάδι και τυρί : Olives avec du pain sec et du fromage
<u>Δεκατιανό 10:00</u> Encas	<u>Δεκατιανό 10:00</u> Encas	<u>Δεκατιανό 10:00</u> Encas	<u>Δεκατιανό 10:00</u> Encas	<u>Δεκατιανό 10:00</u> Encas	<u>Δεκατιανό 10:00</u> Encas	<u>Δεκατιανό 10:00</u> Encas
Φρούτο εποχής : fruit de saison	Φρούτο εποχής: fruit de saison	Τυρί με παξιμάδι και ντομάτα : Fromage avec du pain sec et des tomates	Αυγό με παξιμάδι : Œuf avec du pain sec	Κουλουράκια του λαδιού : Petits gâteaux à l'huile d'olive	1 κομ. Χορτόπιτα : 1 morceau de hortopita 'feuilleté aux herbes'	Φρούτο εποχής: fruit de saison
<u>Μεσημεριανό 12:30</u> Déjeuner	<u>Μεσημεριανό 12:30</u> Déjeuner	<u>Μεσημεριανό 12:30</u> Déjeuner	<u>Μεσημεριανό 12:30</u> Déjeuner	<u>Μεσημεριανό 12:30</u> Déjeuner	<u>Μεσημεριανό 12:30</u> Déjeuner	<u>Μεσημεριανό 12:30</u> Déjeuner
Φακές με σαρδέλα παστή και Παξιμάδι : lentilles avec sardines et biscuits secs 'paximadi' Σαλάτα εποχή : salade de saisons	Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας σπιτική και ανθότυρο : Pâtes avec sauce tomate maison et fromage 'anthotiro' Σαλάτα εποχής: salade de saisons	Ομελέτα με χόρτα βραστά(ραδίκια, βλήτα) : Omelette aux hortas 'radis, chicorée sauvage' 1 παξιμάδι κριθίνο Biscuit d'orge Σαλάτα εποχής: salade de saisons	Φασολάδα με σέλινο και καρότα και ελαιόλαδο και ελιές : Haricots avec celeri, carottes et huile d'olive, olives Σαλάτα με λαχανικά επιλογής και 1 κ.σ. ελαιόλαδο : salade aux légumes avec 1c. à soupe d'huile d'olive	Μπακαλιάρος ροδέλες τηγανιτός με φάβα : Morue en tranches frites, fava 'pois cassés' Χόρτα εποχής : Verdures 'horta' de saison	Χοχλιοί με χόντρο και τομάτα : Escargots à la tomate et chondros Σαλάτα με ντομάτα και κρεμμύδι και ελαιόλαδο : Salade aux tomates, oignons et huile d'olive	Χοιρινό με πατάτες στον ξυλόφουρνο : Porc aux pommes de terres au four à bois Πράσινη σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο: salade verte de saisons
<u>Απογευματινό 16:00</u> Goûter	<u>Απογευματινό 16:00</u> Goûter	<u>Απογευματινό 16:00</u> Goûter	<u>Απογευματινό 16:00</u> Goûter	<u>Απογευματινό 16:00</u> Goûter	<u>Απογευματινό 16:00</u> Goûter	<u>Απογευματινό 16:00</u> Goûter
Ελληνικός καφές με λαδοκούλουρα : Café grec avec biscuits à l'huile d'olive	Γλυκό του κουταλιού : dessert à la cuillère « griottes confites, bergamote, coings, mastiha » :	Φρούτα εποχής : fruits de saison	Φρούτα εποχής : fruits de saison	1 μερίδα γλυκό του κουταλιού(κυδώνι, νεράντζι κ.α.) : dessert à la cuillère « griottes confites, bergamote, coings, mastiha	Αφέψημα με κρητικά βότανα και 1 κ.γ. μέλι	Αφέψημα με κρητικά βότανα και 1 κ.γ. μέλι
<u>Βραδινό 19:00</u> Dîner	<u>Βραδινό 19:00</u> Dîner	<u>Βραδινό 19:00</u> Dîner	<u>Βραδινό 19:00</u> Dîner	<u>Βραδινό 19:00</u> Dîner	<u>Βραδινό 19:00</u> Dîner	<u>Βραδινό 19:00</u> Dîner
Φακές σαλάτα με λαχανικά, πορτοκάλι και κριθίνο παξιμαδάκι : salade de lentilles aux légumes à l'orange et biscuit sec 'paximadi'	Ντακάκι με ντομάτα, φέτα, ελιές και ρίγανη : Dakos avec tomate, feta, olives et à l'origan	Παξιμαδάκι με ελιές, φέτα και λαχανικά : Paximadi aux olives, feta et légumes	Ντακάκι με ντομάτα, φέτα, ελιές και ρίγανη : Dakos avec tomate, feta, olives et à l'origan	Χορτόπιτες τηγανιτές : Hortopita frite, Chaussons aux légumes	Πατάτα οφτή με λεμόνι και τυρί : Pomme de terre au four avec du citron, fromage	Πατάτα οφτή με αυγό βραστό : pomme de terre au four, œuf dur