



ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΚΡΗΤΗΣ
21 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

Πλήρες πρωινό με βάση την Κρητική διατροφή

- Γιαούρτι με μέλι, αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς
- Κρέμα με γάλα, βρώμη, μέλι και φρούτο
- Γιαούρτι με βρώμη, φράουλες (λόγω εποχής)+ ξηρούς καρπούς
- Ρυζόγαλο με κανέλα + φρούτο
- Γάλα με παξιμάδι, μέλι + φρούτο
- Γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως ή βρώμη + φρούτο
- Γάλα με μαύρο ψωμί, ταχίνι + μέλι + 1 φρούτο

✓ **1 ποτήρι φυσικό χυμό ή φρούτα +**

Μαύρο ψωμί με μυζήθρα ή ανθότυρο

2 αυγά, 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ψωμί (ή αυγόφτετες)

1 τοστ με τυρί και λαχανικά

ομελέτα με λαχανικά και τυρί (ανθότυρο ή μυζήθρα)+ βρώμη

Παξιμάδι με ντομάτα, ελιές, ανθότυρο ή μυζήθρα

Σημείωση:

- **i** Αποφεύγουμε τα όξινα φρούτα πριν την προπόνηση π.χ. πορτοκάλι, τα επιλέγουμε μετά
- **i** Το γάλα όπως και το γιαούρτι να είναι βιολογικής προέλευσης και χαμηλό σε λιπαρά

Τερμάτισε κι ΕΣΥ με Κρητική Διατροφή!

Χαρούλα Π. Τελιοπούλου,

Διατροφολόγος -Διαιτολόγος Πανεπιστημίου Greenwich του Λονδίνου,
Καθηγήτρια Διαιτολογίας Κ.Δ.Β.Μ.,
Μέλος της Παγκόσμιας Ένωσης Διατροφολόγων & της Ε.Δ.Δ.Ε