

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

1. μπαγκέτα σίκαλης με: 1 τόνο σε νερό, 1 κουτ γλ λάδι ή βιτάμ ή Becel, μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, ρίγανη, πιπέρι
2. μπαγκέτα σίκαλης με: 1 φέτα γαλοπούλας, 1 φέτα τυρί light, μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, πιπέρι
3. μπαγκέτα σίκαλης με: λίγο φιλέτο κοτόπουλο κομματάκια, 1 φέτα τυρί light, μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, πιπέρι
4. μπαγκέτα σίκαλης με: λίγο φιλέτο κοτόπουλο κομματάκια, 1 φέτα τυρί light, λάχανο και καρότο, πιπέρι, και λίγη μουστάρδα και λεμόνι
5. μπαγκέτα σίκαλης με: λίγη φέτα (30 γρ), ντομάτα, μαρούλι, αγγούρι, και λίγο πατέ ελιάς ή πιπεριές Φλωρίνης
6. μπαγκέτα σίκαλης με: λίγο σολομό, πίκλες, λαχανικά, προαιρετικά 1 κουτ γλ μπρικ ή Becel
7. μπαγκέτα σίκαλης με: λίγη φέτα (30 γρ) και ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι, πιπεριές)
8. μπαγκέτα σίκαλης με: λίγο μπιφτέκι, ντομάτα,μανιτάρια, πράσινη πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι, μουστάρδα
9. μπαγκέτα σίκαλης με: μαρούλι, ντομάτα, πιπεριές, μανιτάρια, αγγούρι, 1 κουτ γλ cottage cheass e
10. μπαγκέτα σίκαλης με: αυγό, μαρούλι, ντομάτα, 1 φέτα τυρί light, μουστάρδα, πιπέρι
11. μπαγκέτα σίκαλης με: σπανάκι ή και μαρούλι ή και ρόκα, λίγη μοτσαρέλλα ή παρμεζάνα, βαλσάμικο ή πέστο βασιλικού

Λάμπης Κωνσταντίνος
Διατροφολόγος – Διαιτολόγος
Βόλος, Δημητριάδος 229
24210 33055
6972080812