



ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΘΑΛΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

- ⊗ ✓ **Αβοκάντο σαλάτα** με τартάρ τόνου, φύτρες & ρυζογκοφρέτα ----- €13,80
(Ενέργεια: 209 θερμίδες / Υδατάνθρακες: 11,9γρ. / Πρωτεΐνη: 12γρ./ Λιπαρά: 11,4γρ.)
- ⊗ ✓ **Καρπάσιο** πατζαριού με κινόα ταμπουλέ & ντίπ γιαουρτιού ----- €10,50
(Ενέργεια: 269 θερμίδες / Υδατάνθρακες: 27γρ. / Πρωτεΐνη: 13,3γρ. / Λιπαρά: 12,8γρ.)

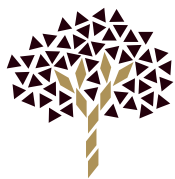
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

- Ταλιατέλες ολικής** με κρέμα τυριού, μπρόκολο, ζωμό κότας αρωματισμένο με βασιλικό, αμύγδαλα & αποξηραμένο προσούτο ----- €12,60
(Ενέργεια: 289 θερμίδες / Υδατάνθρακες: 42γρ. / Πρωτεΐνη: 11γρ./ Λιπαρά: 7,4γρ.)
- ⊗ **Μοσχαρίσιο μπιφτέκι** με βρώμη, γάλα σόγιας & ντιπ γλυκοπατάτας ----- €13,50
(Ενέργεια: 345 θερμίδες / Υδατάνθρακες: 17,1γρ. / Πρωτεΐνη: 31,7γρ. / Λιπαρά: 15,8γρ.)
- ⊗ **Μπιφτέκι γαλοπούλας** με πουρέ από κολοκυθάκια & τартάρ καρότου ----- €13,50
(Ενέργεια: 278 θερμίδες / Υδατάνθρακες: 15,2γρ. / Πρωτεΐνη: 27,4γρ. / Λιπαρά: 12,7γρ.)
- ⊗ **Μυλοκόπι** σωτέ με λάδι καρύδας, σταμναγκάθι μαριναρισμένο με σάλτσα βινεγκρέτ σε κρέμα πατάτας, σκόρδο & ελαιόλαδο ----- €18,00
(Ενέργεια: 316 θερμίδες / Υδατάνθρακες: 19γρ. / Πρωτεΐνη: 32,5γρ. / Λιπαρά: 7,8γρ.)

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

- ⊗ ✓ **Αχλάδι** ποσέ με κρασί και σφένδαμο, γεμιστό με καρύδια, κανέλα, γαρύφαλο, άχνη & παγωτό γιαούρτι ----- €6,90
(Ενέργεια: 222 θερμίδες / Υδατάνθρακες: 29,9γρ. / Πρωτεΐνη: 3,9γρ./ Λιπαρά: 6,4γρ.)





BLENDS
MIX & MATCH



THALIS PANAGIOTOU
Nutritional Office

HEALTHY SUGGESTIONS FROM THE NUTRITIONAL OFFICE OF THALIS PANAGIOTOU

STARTERS

- ⊗ ✓ **Avocado** salad with tuna tartar, sprouts & rice paddle -----€13,80
(Energy: 209 calories / Carbohydrates: 11,9 gr. / Protein: 12 gr. / Fat: 11,4 gr.)
- ⊗ ✓ **Beetroot Carpaccio** with quinoa tabbouleh & yoghurt dip ----- €10,50
(Energy: 269 calories / Carbohydrates: 27 gr. / Protein: 13,3 gr. / Fat: 12,8 gr.)

MAIN COURSES

- Wholegrain tagliatelle** in cream cheese sauce, broccoli, basil flavored chicken soup, almonds & dried prosciutto -----€12,60
(Energy: 289 calories / Carbohydrates: 42 gr. / Protein: 11 gr. / Fat: 7,4 gr.)
- ⊗ **Beef burger**, Oatmeal, soya milk & sweet potato chips -----€13,50
(Energy: 345 calories / Carbohydrates: 17,1 gr. / Protein: 31,7 gr. / Fat: 15,8 gr.)
- ⊗ **Turkey Burger** with mashed zucchini & carrot tartar -----€13,50
(Energy: 278 calories / Carbohydrates: 15,2 gr. / Protein: 28,4 gr. / Fat: 12,7 gr.)
- ⊗ **Croaker sauté** with coconut oil, stamnagathi marinated in vinaigrette sauce, potato cream, garlic & olive oil----- €18,00
(Energy: 316 calories / Carbohydrates: 19 gr. / Protein: 32,5 gr. / Fat: 7,8 gr.)

DESSERT

- ⊗ ✓ **Pear** poached in wine and maple, stuffed with nuts, cinnamon, carnation, caster sugar and frozen yogurt ----- €6,90
(Energy: 222 calories / Carbohydrates: 29,9 gr. / Protein: 3,9 gr. / Fat: 6,4 gr.)



Thalis Panagiotou
67, Daskaroli Str., Glyfada

Nutritional Office
Tel. No. : 210 9960989

www.thalispangiotou.gr