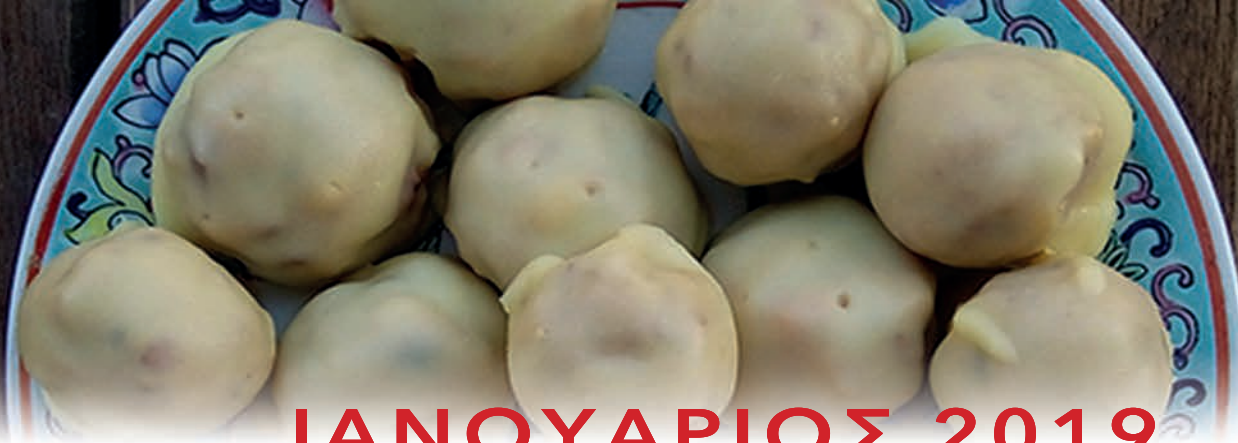




Λευκά troufákia με
ταχίνι χωρίς γλουτένη
Συνταγή στο <http://bit.ly/2w4cFZR>

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Αλμυρό κέικ
χωρίς γλουτένη

Συνταγή στο <http://bit.ly/2MCMpem>

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

“Το καλύτερο γάλα είναι της αγελάδας, το καλύτερο γιαούρτι είναι το πρόβειο, το καλύτερο τυρί είναι το κατσικίσιο, το καλύτερο βούτυρο είναι το βουβαλίσιο.”

ΒΟΡΕΙΟΕΛΛΑΔΙΚΗ ΛΑΪΚΗ ΣΟΦΙΑ

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Μπακαλιάρος σκορδαλιά
χωρίς γλουτένη

Συνταγή στο <http://bit.ly/2QHN0BC>



ΜΑΡΤΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

“Να τρως λιγότερο, να γεύεσαι περισσότερο.”

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΠΑΡΟΙΜΙΑ

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Τάρτα φράουλα
χωρίς γλουτένη

Συνταγή στο <http://bit.ly/2RQEnC5>



ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	“Τι θα ταΐσεις να σκέφτεσαι, όχι τι θα φας.” ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΠΑΡΟΙΜΙΑ				



Μπουγάτσα γλυκιά
χωρίς γλουτένη

Συνταγή στο <http://bit.ly/2ARu8JJ>

ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

“Στον άντρα, ο δρόμος της καρδιάς περνάει απ’ το στομάχι.”

ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΑΡΟΙΜΙΑ

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Ελληνική δροσερή
χωριάτικη μακαρονάδα
με πέννες χωρίς γλουτένη
Συνταγή στο <http://bit.ly/2D8I9DI>

ΙΟΥΛΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Παγωτό με μπισκότα
χωρίς γλουτένη

Συνταγή στο <http://bit.ly/2y1LOJ5>

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

“Το πρωί τρώγε το φαί σου μόνος σου, το μεσημέρι φά’το με ένα φίλο σου
και το βράδυ δώσ’το στον εχθρό σου.”

ΠΑΡΟΙΜΙΑ

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Ψάρι φιλέτο στο φούρνο
με κρούστα ψωμιού
χωρίς γλουτένη

Συνταγή στο <http://bit.ly/2z424zt>

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

“Το γλύκισμα: δυο λεπτά στο στόμα, δυο ώρες στο στομάχι και όλη τη ζωή στα μπούτια.”

ΓΑΛΛΙΚΗ ΠΑΡΟΙΜΙΑ

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Μαρμελάδα πορτοκάλι
χωρίς γλουτένη με
λιγότερη ζάχαρη

Συνταγή στο <http://bit.ly/2QrhFDG>

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Σπανακόπιτα εύκολη
και γρήγορη με φύλλα
τορτίγιας χωρίς γλουτένη
Συνταγή στο <http://bit.ly/2Eefzjo>

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

“Οι μεν λοιποί ζώσιν ἵνα ἐσθιώσιν, αὐτός δε ἐσθίω ἵνα ζῶ.”

(Οἱ ἄλλοι ζοῦν γιὰ νὰ τρῶνε, ἀλλὰ ἐγὼ τρῶω γιὰ νὰ ζήσω.)

ΣΩΚΡΑΤΗΣ

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Κράκερ με καραμέλα και
σοκολάτα χωρίς γλουτένη

Συνταγή στο <http://bit.ly/2BaEAKK>



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

“Ο άνθρωπος εκεί που γεννιέται δεν κάθεται, εκεί που χορταίνει κάθεται.”

ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΠΑΡΟΙΜΙΑ

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					