

## Έξυπνη Διατροφή Λιτότητας με 25 ευρώ την εβδομάδα.

Έβλεπα πριν λίγες μέρες το Ντοκιμαντέρ της Σουηδικής τηλεόρασης «Τί τρέχει με τους Έλληνες» που έκανε για την Ελλάδα η Ελληνοσουηδέζα Αλεξάνδρα Πασχαλίδου. (Αν δεν το έχετε δει να το δείτε! Πιστεύω θα σας συγκινήσει όπως συγκίνησε κι εμένα αλλά και κάθε Έλληνα που το είδε...)



Έχει ένα σημείο σε κοινωνικό παντοπωλείο όπου οι άστεγοι μπορούν να παίρνουν τρόφιμα αξίας 25 ευρώ την εβδομάδα ανά άτομο. Μπορεί κάποιος να τραφεί σωστά με 25 ευρώ την εβδομάδα; Κάποιος θα πει αδύνατο, αν έχει μάθει να ζει με delivery και πίνει και τον καφέ απ' έξω. Κάποιος άλλος θα πει πως 25 ευρώ φτάνουν αν τρώς μόνο ρύζι και φακές.

Το θέμα όμως είναι πως μπορείς με 25 ευρώ να έχεις πλήρη, θρεπτική και υγιεινή διατροφή. Βασισμένος στις αρχές της Μαγειρικής Οικονομίας προτείνω μία εβδομαδιαία λίστα για ψώνια και μερικές απλές συνταγές που κοστίζουν συνολικά 25 ευρώ την εβδομάδα για ένα άτομο.

Διάβασε το άρθρο στο site της Μαγειρικής Οικονομίας:

**Μαγειρική Λιτότητα με 25 ευρώ την εβδομάδα.**