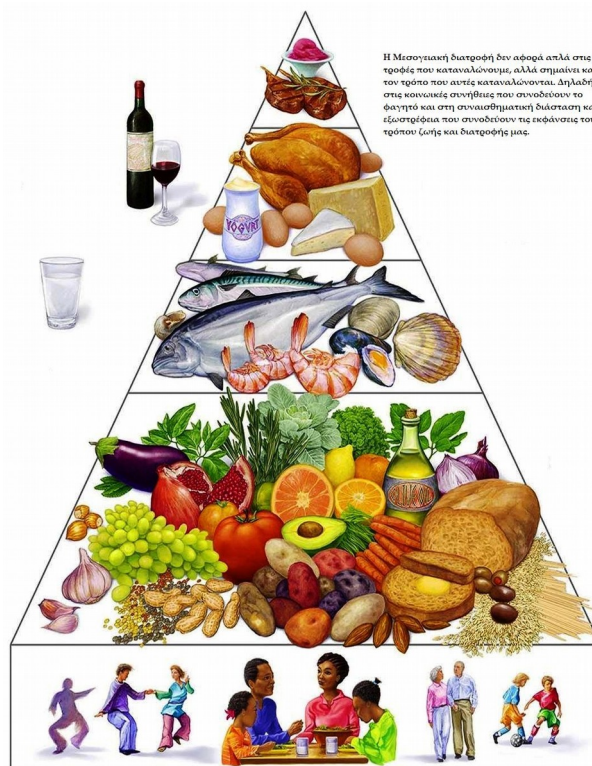


ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Δευτέρα
Πρωινό								
Γάλα								
Τοστ								
Δημητριακά								
Τσάι								
Αυγά								
Ψωμί – φέτα								
Μεσημεριανό								
Κρεατικά								
Θαλασσινά								
Όσπρια								
Ζυμαρικά								
Σαλάτα λαχανικών								
Πατάτες								
Φρούτο								
Γλυκό								
Δείπνο								
Έτοιμα σάντουιτς								
Δημητριακά								
Γάλα								
Φρούτα								
Σαλάτα λαχανικών								



Διατροφική Πυραμίδα



Συμπλήρωσε με τικ Ν τις διατροφικές σου επιλογές για την εβδομάδα που έρχεται.
 Αν κάποια από τις τροφές που τρως δεν εμφανίζεται, συμπλήρωσέ την στις άδειες γραμμές
Όνομα μαθητή: _____