

## Φτιάξε το πιάτο σου για Πρωινό

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Πέμπτη, 15 Δεκέμβριος 2011 19:48 - Τελευταία Ενημέρωση Πέμπτη, 15 Δεκέμβριος 2011 19:54



**Επιστροφή**  
στα παιχνίδια  
της διατροφής

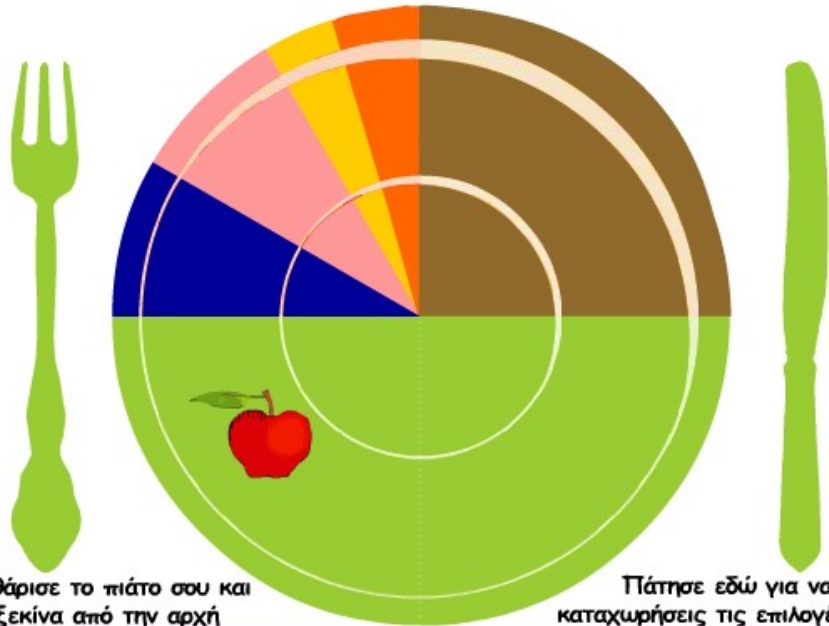
ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ

ΠΡΩΙΝΟ



## Φτιάξε το πιάτο σου για το Πρωινό

Επέλεξε από τη μπάρα που εμφανίζεται στο κάτω μέρος της οθόνης το τρόφιμο που θέλεις και σύρε το με το ποντίκι μέχρι το πιάτο. Φτιάξε έτσι το γεύμα της ημέρας που έχεις επιλέξει, έχοντας όμως στο μυαλό σου τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής. Αφού ολοκληρώσεις τις επιλογές σου πάτησε στο αντίστοιχο σημείο για να τις καταχωρήσεις και να μάθεις αν έχεις κάνει καλές επιλογές.



Μπράβο! Πολύ καλή επιλογή! Καθημερινά πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστον 5 μερίδες από την ομάδα «Φρούτα - Λαχανικά». Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε υγρά, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, που θωρακίζουν την υγεία μας, αλλά και πλούσια σε φυτικές ίνες.

## Φτιάξε το πιάτο σου για Πρωινό

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Πέμπτη, 15 Δεκέμβριος 2011 19:48 - Τελευταία Ενημέρωση Πέμπτη, 15 Δεκέμβριος 2011 19:54

---

## Φτιάξε το πιάτο σου για Πρωινό

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Πέμπτη, 15 Δεκέμβριος 2011 19:48 - Τελευταία Ενημέρωση Πέμπτη, 15 Δεκέμβριος 2011 19:54

---

Κλικ στην εικόνα