

ΤΜΗΜΑ: _____
ΟΝΟΜΑΤΑ ΟΜΑΔΑΣ: _____



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Να βελτιώσετε, όπου χρειάζεται, τα παρακάτω γεύματα, έτσι ώστε να γίνουν πιο υγιεινά.

ΓΕΥΜΑΤΑ	ΤΡΟΦΙΜΑ	ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
Πρωϊνό	Ένα ποτήρι γάλα και μία πίτα ολικής αλέσεως με τυρί κρέμα, αβοκάντο, μαρούλι και ντομάτα	
Δεκατιανό	Μία μπάρα δημητριακών με βρώμη, κακάο και ξηρούς καρπούς	
Μεσημεριανό	Special Χοιρινό Double Cheeseburger με τηγανητά κρεμμύδια και σως μαγιονέζας	
Απογευματινό	Κρέπα με κρέμα γάλακτος, ομελέτα, λουκάνικο και μπέικον	
Βραδινό	Φαλάφελ με χούμους, πολιτική σαλάτα και ταχίνι	