

ΤΜΗΜΑ: _____

ΟΝΟΜΑΤΑ ΟΜΑΔΑΣ: _____

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Στο παρακάτω ημερήσιο διαιτολόγιο, να προτείνετε 2 ορθολογικές διατροφικές επιλογές (μία για δεκατιανό και μία για μεσημεριανό) που να εμπεριέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες. Αντιοξειδωτικές ουσίες υπάρχουν στα φρούτα, στα λαχανικά, στα όσπρια, στα δημητριακά ολικής αλέσεως, στο πράσινο τσάι, στο μέλι, στα φρέσκα μυρωδικά, στο ελαιόλαδο και στο κακάο.

Γεύματα

Διατροφικές επιλογές με αντιοξειδωτικές ουσίες

Πρωϊνό

Smoothie με γιαούρτι, βρώμη,
κακάο, αποξηραμένα φρούτα,
μπανάνα και μήλο

Δεκατιανό

Μεσημεριανό

Απογευματινό

2 σπιτικά μπισκότα με ταχίνι,
μέλι & σταφίδες

Βραδινό

Rice bowl με μαύρο ρύζι,
ντοματίνια, πιπεριές, κοτόπουλο,
μανιτάρια και dressing λεμόνι.