Alternative- εναλλακτική λύση

Amount =ποσότητα

Roasted = ψητός στο φούρνο, cooked in the oven

Fried= τηγανητός

Fizzy drinks- αναψυκτικά με ανθρακικό, carbonated- με ανθρακικό

Soft drinks- αναψυκτικά

Plain-σκέτο

Damage-ζημιά, βλάπτω

Αdditives-συντηρητικά

Fat-λίπος / fatty -λιπαρός

Skip-παραλείπω

Weight-βάρος

Cut down on-περιορίζω, μειώνω

Salty =αλατισμένος

Sugary

Healthy-υγιεινός

Boiled-βραστός

Grilled

Low-fat / full-fat / non-fat

whole grain-ολικής άλεσης

Brown bread- μαύρο ψωμί