

Τα γεύματα της ημέρας μας

Το καθημερινό πρόγραμμά μας θα πρέπει να περιλαμβάνει 5-6 γεύματα την ημέρα:

- Πρωινό
- Δεκατιανό σνακ
- Μεσημεριανό
- Απογευματινό σνακ
- Βραδινό
- Προ-ύπνου

Μέτρο-ποικιλία-ισορροπία



