

Τόσο λίθος διατροφής

ΠΑΝΙΚΑΜ

(ΠΟΝΑΕΙ Η ΚΟΙΛΙΑ ΜΟΥ)



ΓΑΡΔΑ

(ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ)



ΣΚΛΤΑ

(ΣΟΚΟΛΑΤΑ)



ΠΤΤΑ

(ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ)



ΜΠΞΘΑ

(ΜΠΙΣΚΟΤΑ)



ΘΣΣΣ

(ΠΙΤΤΑ ΜΕ ΓΥΡΟ)



Κ

Η



(ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ)

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΨΑΡΙ	ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ
 ΜΠΑΝΑΝΑ  ΚΑΡΟΤΟ  ΜΗΛΟ  ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ	 ΦΑΚΕΣ  ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ  ΨΩΜΙ  ΦΑΣΟΛΙΑ	 ΓΑΛΑ  ΤΥΡΙ  ΓΙΑΟΥΡΤΙ	 ΜΠΡΙΖΟΛΑ  ΨΑΡΙ  ΖΑΜΠΟΝ	 ΠΑΓΩΤΟ  ΣΟΚΟΛΑΤΑ  ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

