

**ΠΡΟΒΛΗΜΑ (II)**

Στον παρακάτω πίνακα αναγράφεται η διατροφική αξία του καφέ, της ζάχαρης, του γάλατος, του ψωμιού, του τυριού και της γαλοπούλας. Το πρωινό του Νίκου περιλαμβάνει ένα ποτήρι καφέ (1 κουταλιά ζάχαρη, 1 κουταλιά καφές, 1 κουταλιά γάλα) κι ένα τοστ (2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί και 1 φέτα γαλοπούλα).



- Πόσες θερμίδες έχει συνολικά το πρωινό του Νίκου;
- Πόσα γραμμάρια λίπους και πόσα γραμμάρια πρωτεΐνης περιέχει το τοστ που κατανάλωσε;
- Πόσα γραμμάρια σακχάρων περιέχει ο καφές που κατανάλωσε;

Τρόφιμα:	Θερμίδες (kcal)	Λίπη (γραμμάρια)	Πρωτεΐνη (γραμμάρια)	Σάκχαρα (γραμμάρια)
Καφές (1 κουταλιά)	1	0	0	0
Γάλα (20 γραμμάρια)	26	4	2	3
Ζάχαρη (1 κουταλιά)	38	0	0	4
Ψωμί (1 φέτα)	79	1	3	2
Γαλοπούλα (1 φέτα)	37	1	7	0
Τυρί (1 φέτα)	97	8	16	0

**Λύση:**

**Απ.:**.....