

Στη νηστεία δεν τρώμε τρόφιμα ζωικής προέλευσης:



ΚΡΕΑΣ



ΨΑΡΙ



ΑΥΓΑ



ΓΑΛΑ



ΤΥΡΙ



ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Στη νηστεία τρώμε τρόφιμα φυτικής προέλευσης:



ΦΡΟΥΤΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΟΣΠΡΙΑ



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Στη νηστεία τρώμε τρόφιμα φυτικής προέλευσης:



ΡΥΖΙ



ΖΥΜΑΡΙΚΑ



ΨΩΜΙ



ΧΑΛΒΑ



ΕΛΙΕΣ-ΛΑΔΙ



ΓΛΥΚΑ
ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

Στη νηστεία εκτός από τρόφιμα φυτικής προέλευσης,
τρώμε μαλάκια και οστρακοειδή:



ΧΤΑΠΟΔΙ



ΣΟΥΠΙΕΣ



ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ



ΓΑΡΙΔΕΣ



ΑΣΤΑΚΟΣ



ΚΑΒΟΥΡΑΣ



ΟΣΤΡΑΚΑ