

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΚΡΕΑΣ
1 στις 10 μέρες



ΓΛΥΚΑ
1 φορά



ΑΥΓΑ
4-6 τεμάχια



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
5-6 φορές



ΟΣΠΡΙΑ
1 φορά



ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ
1 φορά



ΨΑΡΙ
2 φορές



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΕΛΙΕΣ



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Φυσική
Δραστηριότητα



Κρασί
(1 ποτήρι την ημέρα)



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΦΡΟΥΤΑ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

(Ολικής αλέσεως, μακαρόνια, μαύρο ρύζι)



ΝΕΡΟ 6 - 8 ποτήρια / ημέρα

