

Ωρα για Πρωινό... (Προτεινόμενη Χρονική Διάρκεια: 5' Συμπλήρωση + 5' Απαντήσεις)

Παρακαλώ, σημειώστε στο κουτάκι δίπλα από κάθε τρόφιμο με:

- ✓ τις επιλογές πρωινού γεύματος που θεωρείται ότι είναι **περισσότερο ισορροπημένες** &
 ✗ τις επιλογές που θεωρείται ότι είναι **λιγότερο ισορροπημένες**.



1. Γάλα με χαμηλά λιπαρά (1.5%),
φρούτα, Δημητριακά Ολικής Άλεσης

2. Γάλα πλήρες σε λιπαρά (3.5%)
με Σοκολατούχα Δημητριακά

3. Κρουασάν σοκολάτας



4. Κουλούρι Θεσσαλονίκης

5. Κέικ σπιτικό με ελαιόλαδο

6. Ψωμί με βούτυρο & μαρμελάδα



7. Τυρόπιτα Ταχυφαγείου

8. Πίτσα Λαχανικών

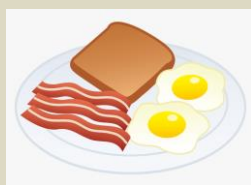
9. Πίτσα Αλλαντικών



10. Σπιτική χορτόπιτα

11. Ψωμί ολικής άλεσης, αυγό ποσέ,
αβοκάντο, λαχανικά

12. Τσστ με τυρί, λαχανικά



13. Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά (2%),
φρούτα, ξηροί καρποί

14. Άσπρο ψωμί,
μπέικον, αυγά τηγανιτά

15. Ψωμί σίκαλης με ταχίνι
ή φιστικοβούτυρο & μπανάνα

