

Ωρα για Πρωινό...

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. Τοστ 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

