ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΤΡΩΜΕ ΠΡΩΙΝΟ

-
- Δημητριακά με γάλα και φρούτο (χυμό)
- Τοστ με γάλα και φρούτο
- Γάλα και φρούτο
- Φέτες ψωμί με μέλι και ταχίνι

ΤΡΩΜΕ ΚΑΘΕ ΤΡΕΙΣ ΩΡΕΣ

ΠΑΝΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΓΕΥΜΑ

ΜΑΣΑΜΕ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΤΡΩΜΕ ΑΡΓΑ ΚΑΙ ΗΡΕΜΑ

Ο καλύτερος είναι ο χυμός καρότο!

«Έξυπνα τρόφιμα»

Κεράσια, σταφίδες ξερά σύκα, δαμάσκηνα, μπανάνες αμύγδαλα, καρύδια ρυζόγαλο, πορτοκάλια, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο, λάδι, σπανάκι, χόρτα, αυγά, μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, σαρδέλες, τόνος, συκώτι, θαλασσινά, όσπρια, μανιτάρια.

Πίνω 8-9 ποτήρια νερό

ΓΛΥΚΑ

- Μαύρη σοκολάτα
- Φρουτοσαλάτα με μέλι κανέλα και ξηρούς καρπούς
- Γιαούρτι με μέλι ή μαρμελάδα ή γλυκό κουταλιού
- Παστέλι
- Αποξηραμένα φρούτα
- 2-3 μπισκότα
- Κριτσίνια

Τρώ ω ρύζι, μακαρόνια, μανέστρα, πατάτες

«Καλή Επιτυχία !!!»

Η καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας Κα Στόκα