

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Κόκκινο Κρέας



Μηνιαίως

Γλυκά



Αυγά



Εβδομαδιαίως

Λευκό κρέας, χοχλιοί



Ψάρι, θαλασσινά



Τυρί, γιαούρτι



Λάδι, Ελιές



Φρούτα, Λαχανικά,
Ξηροί Καρποί,
Όσπρια, Χόρτα



Ημερησίως

Ψωμί, παξιμάδι,
ρύζι, ζυμαρικά



Φυσική
Δραστηριότητα



ΠΙΝΟΥΜΕ
ΠΟΛΥ
ΝΕΡΟ!

