

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Διατροφή - Healthy diet

Ψ Ε Τ Κ Ψ Ρ Ψ Φ Ρ Χ Ρ Ι Ψ Υ Ψ Μ Α Π Φ Υ Ο Α Ξ Ψ  
Χ Ν Α Χ Ρ Ψ Π Π Σ Ρ Ξ Τ Α Σ Ν Φ Τ Α Δ Ρ Γ Ε Ρ Ο  
Ω Μ Λ Τ Ο Α Γ Μ Ω Υ Α Ο Ρ Ω Υ Υ Α Α Ο Υ Ο Ψ Γ Φ  
Ξ Ρ Ψ Ι Ω Φ Α Υ Ω Λ Ξ Λ Ι Ν Υ Τ Ε Ρ Α Ε Υ Υ Α Ψ  
Ω Λ Σ Ω Π Σ Σ Η Α Δ Τ Ξ Α Φ Δ Ι Ρ Ι Σ Σ Χ Ξ Τ Ν  
Ν Ο Σ Ι Δ Ξ Τ Γ Ο Π Τ Ο Δ Ν Ε Κ Κ Φ Ν Α Ν Π Γ Α  
Η Υ Τ Σ Φ Ε Τ Ω Ι Ρ Κ Σ Ε Ψ Μ Α Ε Δ Σ Φ Κ Χ Λ Ν  
Υ Ρ Ψ Ν Λ Ω Ω Σ Ε Δ Υ Π Ρ Π Λ Ε Λ Ρ Α Ν Ρ Ν Χ Ρ  
Υ Γ Δ Ψ Α Ψ Ω Ξ Ψ Η Α Ρ Η Ο Ψ Λ Σ Κ Η Ψ Ν Α Ι Ρ  
Δ Λ Σ Τ Δ Α Υ Α Π Α Κ Ι Ν Α Χ Α Λ Ε Κ Ι Ω Ξ Ν Τ  
Φ Ξ Τ Χ Ξ Η Ρ Ο Ι Κ Α Ρ Π Ο Ι Ι Χ Ψ Ξ Μ Γ Ω Δ Π  
Υ Η Τ Ι Ρ Φ Η Χ Υ Ε Ξ Δ Φ Ε Α Α Α Ω Ω Ι Γ Σ Χ Ω  
Ο Υ Φ Μ Υ Λ Χ Δ Π Δ Ψ Λ Ι Ε Π Γ Ω Μ Ξ Υ Ψ Δ Χ Υ  
Λ Κ Ψ Α Ι Γ Φ Δ Ε Χ Δ Κ Ι Τ Μ Κ Λ Ι Υ Κ Ε Τ Λ Ω  
Τ Χ Τ Ε Ι Η Σ Υ Χ Κ Λ Δ Κ Π Ψ Ρ Δ Ρ Τ Α Χ Μ Α Υ  
Ε Ε Φ Α Ψ Φ Α Ν Σ Ο Γ Ν Ξ Ψ Π Ψ Δ Φ Τ Γ Η Γ Υ Φ  
Π Υ Ε Χ Ι Υ Λ Δ Ξ Σ Υ Ο Η Γ Ρ Φ Μ Ω Ν Ξ Ψ Χ Ο Ε  
Τ Φ Ρ Φ Ψ Κ Χ Ξ Ρ Ι Ν Α Λ Χ Κ Α Χ Ι Τ Φ Υ Α Ψ Φ  
Υ Χ Ω Π Ο Ρ Ρ Ι Μ Ρ Ψ Ι Ε Ψ Ρ Σ Π Μ Λ Ω Λ Ρ Κ Η  
Ο Γ Ξ Ψ Κ Φ Α Η Κ Δ Γ Ρ Ξ Ν Ψ Ο Λ Υ Ο Π Ο Τ Ο Κ  
Σ Χ Ο Ν Ψ Μ Φ Γ Φ Τ Ω Π Ξ Ψ Δ Η Μ Η Τ Ρ Ι Α Κ Α  
Ω Χ Λ Π Σ Ξ Λ Α Δ Υ Ε Σ Σ Υ Α Κ Τ Υ Ψ Φ Γ Π Δ Ο  
Τ Ρ Κ Υ Μ Ν Π Μ Τ Α Μ Ο Α Α Ρ Μ Ι Η Σ Ξ Ο Μ Η Ω  
Γ Ο Ι Ω Γ Τ Ν Α Λ Χ Μ Ξ Π Μ Κ Ω Τ Υ Ψ Ρ Χ Δ Φ Κ

ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΚΡΕΑΤΑ

ΟΣΠΡΙΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΨΑΡΙΑ

ΨΩΜΙ

ΓΑΛΑ

ΑΥΓΑ