

Σωστότερη επιλογή στο supermarket

Είναι Θρεπτικό? Χρησιμοποιήστε ως οδηγό τα χρώματα όταν βλέπετε μια διατροφική ετικέτα, έτσι ώστε να κάνετε πιο θρεπτικές επιλογές
Πάρης Παπαχρήστος - diaitologos.com

	ΥΨΗΛΟ ανά 100g καταναλώστε μικρές ποσότητες περισσασικά	ΜΕΤΡΙΟ ανά 100g τις περισσότερες φορές είναι OK	ΧΑΜΗΛΟ ανά 100g η πιο θρεπτική επιλογή
ΣΑΚΧΑΡΑ	> 15g	5-15g	< 5g
ΛΙΠΑΡΑ	> 20g	3-20g	< 3g
ΚΟΡΕΣΜ.ΛΙΠΑΡΑ	> 5g	1.5-5g	< 1.5g
ΑΛΑΤΙ	> 1.5g	0.3-1.5g	< 0.3g



ΒΗΜΑΤΑ

1. ΕΚΤΥΠΩΣΕ ΣΕ ΕΓΧΡΩΜΟ ΕΚΤΥΠΩΤΗ, ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ LAZER
2. ΚΟΨΕ ΜΕ ΨΑΛΙΔΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ
3. ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ
4. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΒΑΛΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΡΤΟΦΟΛΙ ΣΟΥ