

# Diaitologos

Αντιστοιχία ποσότητας τροφίμων σε αντικείμενο			
 30 γραμμάρια	 45 γραμμάρια	 85 γραμμάρια	 90 γραμμάρια
 120 γραμμάρια	 150 γραμμάρια	 200 γραμμάρια	 ½ φλιτζάνι
 1 φλιτζάνι	 1 ½ φλιτζάνι	 1 κουτ. γλυκού	 1 κουτ. σούπας



Έχε μαζί σου κάθε ώρα και στιγμή τις προσομοιώσεις τροφίμων με οικεία αντικείμενα για να κάνεις τις σωστές επιλογές για σένα, εύκολα, κάθε μέρα:

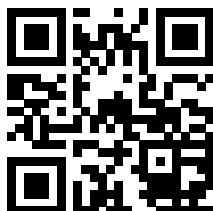
1. Εκτύπωσε τον πίνακα
2. Κόψε με ψαλίδι στο περίγραμμα του πλαισίου
3. Πλαστικοποίησέ το
4. Τοποθέτησέ το στο πορτοφόλι σου

## Εναλλακτικά, αν έχεις πιο οικολογική συμπεριφορά:

1. Βγάλε φωτογραφία ή screenshot τη συγκεκριμένη σελίδα από το κινητό σου
2. Περιέκοψέ τη (crop) στο περίγραμμα του πλαισίου
3. Αποθήκευσέ την ώστε να είναι άμεσα διαθέσιμη

Διάβασε περισσότερα στο άρθρο μου:

**Μερίδες ή Θερμίδες, τι αξίζει να μετράμε;**



[www.diaitologos.com](http://www.diaitologos.com)

Χρεμωνίδου 19- 21, Παγκράτι, Αθήνα

Τηλέφωνο: 210 7561853

Κινητό: 697 4468068

Email: [info@diaitologos.com](mailto:info@diaitologos.com)