



έχω	χρειάζομαι	ΓΕΥΜΑΤΑ
		ΔΕΥΤΕΡΑ
		ΤΡΙΤΗ
		ΤΕΤΑΡΤΗ
		ΠΕΜΠΤΗ
		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
		ΣΑΒΒΑΤΟ
		ΚΥΡΙΑΚΗ
		ΣΝΑΚ

✓ Μην ξεχνάς να σημειώνεις τις ποσότητες

✓ Να είσαι ρεαλιστής, ίσως χρειάζεσαι λιγότερα!

✓ Προσοχή στα τρόφιμα που σπαταλούνται περισσότερο



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

Τηλέφωνο: 210 7561853

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