

ΔΙΑΤΡΟΦΟΚΑΡΤΕΣ

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

ΜΠΑΛΑΝΤΕΡ



Πυραμίδα Μεσογειακής διαίτας



ΟΔΗΓΙΕΣ

Οι παίκτης μοιράζονται τις κάρτες και τοποθετούν τη μία πάνω στην άλλη. Κάθε κάρτα περιέχει 6 διαφορετικά χαρακτηριστικά (Ενέργεια, Υδατάνθρακες, Σάκχαρο, Πρωτεΐνες, Κορεσμένα λιπαρά, Φυτικές ίνες). Ο πρώτος παίκτης καθορίζει το χαρακτηριστικό που κατά τη γνώμη του είναι καλύτερο από των άλλων παικτών και όλοι συγκρίνουν τις κάρτες τους. Αυτός που έχει τον καλύτερο αριθμό στο χαρακτηριστικό που επιλέχθηκε κερδίζει όλες τις κάρτες, τις τοποθετεί κάτω από τις δικές του και διαλέγει το επόμενο χαρακτηριστικό. Για τα διατροφικά στοιχεία **Ενέργεια, Σάκχαρο, Κορεσμένα λιπαρά** κερδίζει η κάρτα με τον χαμηλότερο αριθμό, καθώς θέλουμε να είναι περιορισμένα στη διατροφή μας. Για τα διατροφικά στοιχεία **Πρωτεΐνες, Υδατάνθρακες, Φυτικές ίνες** κερδίζει η κάρτα με τον υψηλότερο αριθμό, καθώς είναι ευεργετικά για τον οργανισμό μας. Η κάρτα **ΜΠΑΛΑΝΤΕΡ** κερδίζει όλες τις κάρτες. Εάν δύο κάρτες δεν μπορούν να συγκριθούν μεταξύ τους (π.χ. έχουν τον ίδιο αριθμό) παραμένουν όλες στη μέση του τραπεζιού και τις κερδίζει ο νικητής του επόμενου γύρου. Νικητής θα είναι αυτός που θα συγκεντρώσει όλες τις κάρτες.

1

Μήλο



1 μέτριο - 150 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ
95 kcalΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
25 γρΣΑΚΧΑΡΑ
18,9 γρΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
0,5 γρΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
4,4 γρΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ
0,05 γρ

2

Αγγούρι



1 μέτριο - 200 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ
30 kcalΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
7,3 γρΣΑΚΧΑΡΑ
3,3 γρΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
1,2 γρΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
1 γρΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ
0,07 γρ

3

Γάλα Πλήρες



1 ποτήρι - 250 ml

ΕΝΕΡΓΕΙΑ
158 kcalΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
11,5 γρΣΑΚΧΑΡΑ
11,5 γρΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
8 γρΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
0 γρΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ
5,8 γρ

4

Δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης



1 μερίδα - 30 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ
110 kcalΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
22,4 γρΣΑΚΧΑΡΑ
3,2 γρΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
2,8 γρΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
2,3 γρΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ
0,2 γρ

5

Πατάτες τηγανιτές



1 μεσαία μερίδα - 117 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ
358 kcalΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
48,4 γρΣΑΚΧΑΡΑ
0,4 γρΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
4 γρΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
4,5 γρΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ
2,7 γρ

6

Κοτόπουλο



1 μικρό μπουτί χωρίς πέτσα - 105 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ
191 kcalΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
0 γρΣΑΚΧΑΡΑ
0 γρΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
25,1 γρΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
0 γρΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ
2,3 γρ

Λίγα λόγια για τα Διατροφικά στοιχεία

- Ενέργεια (Θερμίδες):** Είναι το καύσιμο του οργανισμού σου. Την λαμβάνεις από τα τρόφιμα και τα ροφήματα.
- Πρωτεΐνες:** Οι πρωτεΐνες είναι τα τούβλα του οργανισμού σου, καθώς χτίζουν τους ιστούς του σώματος, όπως οι μύες. Παράλληλα, έχουν πολλές ευεργετικές δράσεις στον οργανισμό.
- Υδατάνθρακες:** Σου δίνουν άμεση ενέργεια για να διαβάζεις, να παίζεις και να τρέχεις. Οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε απλούς και σύνθετους. Απλοί είναι κυρίως η ζάχαρη που βρίσκεται στα αναψυκτικά, γλυκά, σνακ κ.α, και είναι καλό να είναι περιορισμένοι στη διατροφή σου. Σύνθετοι βρίσκονται σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, προϊόντα ολικής άλεσης, ζυμαρικά, πατάτες, και είναι ωφέλιμοι για την υγεία, καθώς έχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά.
- Σάκχαρα:** Έτσι ονομάζονται οι απλοί υδατάνθρακες. Υπάρχουν φυσικά σε κάποια τρόφιμα, όπως το γάλα, τα φρούτα και το μέλι, αλλά προστίθενται και στα συσκευασμένα τρόφιμα, κυρίως με τη μορφή της ζάχαρης. Είναι καλό να τα καταναλώνεις με μέτρο.
- Κορεσμένα λίπη:** Μπορείς να τα συναντήσεις στα γαλακτοκομικά, στο κρέας, στο βούτυρο και σε άλλα λιπαρά τρόφιμα, όπως η πίτσα και τα σφολιατοειδή. Είναι καλό να τα καταναλώνεις με μέτρο γιατί έχουν συνδεθεί με αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία!
- Φυτικές ίνες:** Είναι η σκούπα του οργανισμού σου! Βοηθάνε το γαστρεντερικό σου σύστημα να λειτουργεί σωστά και σε χορταίνουν!

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“
Η ... διατροφή
με πολλά οφέλη
για την υγεία έχει
συνδεθεί

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“
Με ένα φλιτζάνι
... πλήρες, το 39%
του συνιστώμενου
ασβεστίου πήρες

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“
Ένα δροσερό ...
στο πιάτο,
με νερό είναι
γεμάτο

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“
Το ... φυτικές ίνες
κρύβει πολλές,
που κρατούν το
έντερο υγιές

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“
Το ... περιέχει
υψηλής βιολογικής
αξίας πρωτεΐνη,
δύναμη στους μύες
σου δίνει

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“
Οι ... είναι νόστιμες
και τραγανές,
αλλά όχι τόσο
θρεπτικές

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“
Τα ... ολικής άλεσης
φυτικές ίνες, πρωτεΐνες
και βιταμίνες του
σμπλέγματος Β σου
χαρίζουν, τη μέρα σου με
ενέργεια γεμίζουν

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

7 Μπανάνα



1 μεσαία - 118 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 105 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 26,9 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 14,4 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 1,3 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 3,1 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,1 γρ

8 Ντομάτα



1 ολόκληρη - 125 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 22,5 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 4,9 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 3,3 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 1,1 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 1,5 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,04 γρ

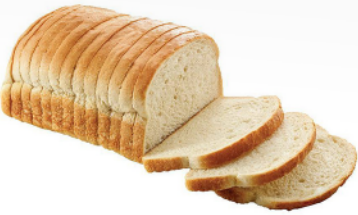
9 Γάλα χαμηλών Λιπαρών (1.5%)



1 ποτήρι - 250 ml

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 115 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 11,8 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 11,8 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 8 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 2,5 γρ

10 Λευκό ψωμί



1 φέτα - 25 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 65 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 10,8 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 1,4 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 3 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 1,5 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,2 γρ

11 Μπισκότα



4 τύπου ΠΤΙ-ΜΠΕΡ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 128 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 19,6 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 5,2 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 2,4 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0,8 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 2 γρ

12 Σαρδέλες



10-14 τεμάχια - 100 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 208 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 0 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 0 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 24,6 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 1,5 γρ

13 Φυσικός χυμός πορτοκάλι



1 ποτήρι

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 112 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 25,8 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 20,8 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 1,7 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0,5 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,1 γρ

14 Καρότο



1 μεσαίο - 61 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 25 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 5,8 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 3,3 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 0,6 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 1,7 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,02 γρ

15 Γιαούρτι 2%



1 κεσεδάκι στραγγιστό - 200 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 140 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 6 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 6 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 19,8 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 2,6 γρ

“

Είτε ήπιες ...
χαμηλών λιπαρών
ή πλήρες,
τις ίδιες βιταμίνες και
μέταλλα πήρες

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το λυκοπένιο
είναι ισχυρό
αντιοξειδωτικό,
στην κόκκινη ...
θα το βρεις αυτό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Η ... κάλιο έχει,
την καρδιά σου
την προσέχει

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Η καρδιά σου θέλει
καλά ω-3 λιπαρά,
στις θα βρεις
πολλά από αυτά!

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Πριν διαλέξεις
τα μπισκότα,
τη διατροφική τους
ετικέτα κοίτα πρώτα

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... ψωμί,
σε φυτικές ίνες,
μέταλλα και
βιταμίνες υστερεί

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... με προβιοτικά
το έντερο γεμίζει,
για την υγεία σου
φροντίζει

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ...
β-καροτένιο έχει
και τα μάτια σου
προσέχει

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Πες ένα ποτήρι ...
χυμό φυσικό,
αντί για
αναψυκτικό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

16 Πολύσπορο ψωμί



1 φέτα - 30 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	76 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	12,6 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	0,8 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2,5 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	2 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ

17 Μπάρα Δημητριακών



1 μπάρα δημητριακών - 23,5 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	75 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	12,3 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	1,7 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,4 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	6,1 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	0,7 γρ

18 Μοσχάρι



Μαγειρεμένο 100 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	228 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	0 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	24 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	5,4 γρ

19 Σταφύλι



20 ρώγες

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	68 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	17,8 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	15,2 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,7 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	0,8 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	0,05 γρ

20 Μπρόκολο



1 φλιτζάνι βρασμένο - 156γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	54,6 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	11,2 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	2,2 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3,7 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	5,1 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ

21 Τυρί τοστ



1 φέτα - 30 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	107 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0,7 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	0,7 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	7,5 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	5,3 γρ

22 Ζυμαρικά λευκά



1 φλιτζάνι - 150 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	239 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	46,7 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	0,8 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	8,8 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	2,7 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	0,3 γρ

23 Σουβλάκι με πίτα



με καλαμάκι χοιρινό, πατάτες, ντομάτα και τζατζίκι

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	577 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	63,7 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	5,7 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	24,4 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	4,6 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	10 γρ

24 Αυγό



1 βραστό

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	78 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0,6 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	0,6 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	6,3 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	1,6 γρ

“

Το ... περιέχει
σίδηρο αιμικό,
που απορροφάται
καλύτερα από τον
οργανισμό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Η ... αποτελεί ένα
σνακ θρεπτικό,
φυτικές ίνες, μέταλλα
και βιταμίνες δίνει
στον οργανισμό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... ψωμί φτιάχνεται
με διάφορα
δημητριακά,
τα θρεπτικά συστατικά
που περιέχει
είναι πολλά

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... τετράγωνο
σχήμα έχει αυτό,
στην τοστιέρα λιώνει
στο λεπτό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... βιταμίνες,
μέταλλα και φυτικές
ίνες σου δίνει
όταν το τρως,
για την υγεία σου
θησαυρός

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Ένα τσαμπί ...
μικρό,
βιταμίνες έχει
σωρό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... έχει πολλά
θρεπτικά συστατικά
στον κρόκο και
στο ασπράδι,
μπορείς να το τρως πρωί,
μεσημέρι ή βράδυ

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Αν θέλεις το
... με πίτα να γίνει
πιο θρεπτικό,
επίλεξε με προσοχή
το κάθε του υλικό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Τα ... ζυμαρικά έχουν
υποστεί μεγαλύτερη
επεξεργασία
και έχουν μικρότερη
θρεπτική αξία

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

25 Πεπόνι



1 φέτα - 160 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 58 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 14,5 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 13 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 0,9 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 1,3 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,06 γρ

26 Σπανάκι



1 φλιτζάνι βρασμένο - 180γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 41,4 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 6,8 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 0,8 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 5,4 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 4,3 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,08 γρ

27 Τυρί φέτα



1 σπιρτόκουτο - 30 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 77 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 0 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 0 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 5,1 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 4,7 γρ

28 Ζυμαρικά ολικής άλεσης



1 φλιτζάνι - 140 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 207 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 41,8 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 1,1 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 8,3 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 5,5 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,3 γρ

29 Πίτσα



1 κομμάτι μαργαρίτα

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 204 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 34,2 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 0,5 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 7,1 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 1,5 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 1,6 γρ

30 Καλαμάκι χοιρινό



1 καλαμάκι - 60 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 161 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 0 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 0 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 13,9 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 4,2 γρ

31 Πορτοκάλι



1 μεγάλο - 184 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 86,5 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 21,7 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 17,2 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 1,7 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 4,4 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,03 γρ

32 Μανιτάρια ψητά



1 φλιτζάνι - 156γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 43,7 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 8,3 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 3,7 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 3,4 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 3,4 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,09 γρ

33 Τυρί κρέμα



2 κουταλιές σούπας - 30 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 68 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 1,3 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 1,3 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 1,6 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 4,1 γρ

“

Η ... στην Ελλάδα
είναι τυρί δημοφιλές,
πρωτεΐνες υψηλής
βιολογικής αξίας
περιέχει πολλές

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Το ... είναι ένα
πράσινο φυλλώδες
λαχανικό,
που είναι τόσο
θρεπτικό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Το ... έχει
90% νερό,
σε ενυδατώνει
στο λεπτό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Το ... τρώγεται
μόνο του ψητό,
αλλά και σε πίτα
τυλιχτό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Στην ... λεπτή ζύμη
να επιλέξεις και
αντί για αλλαντικά,
λαχανικά να
προσθέσεις

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Τα ζυμαρικά ...
θρεπτικά συστατικά
έχουν πιο πολλά,
σε σχέση με τα
αντίστοιχα λευκά

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Το ... είναι
μαλακό πολύ,
σε μια φέτα ψωμί
αλείφεται
στη στιγμή

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Τα ... αρκετή
πρωτεΐνη έχουν,
από άλλα λαχανικά
υπερέχουν

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Ένα ... είναι
αρκετό
για να ενισχύσει
το ανοσοποιητικό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

34 Καστανό ρύζι



1 φλιτζάνι - 200 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	248 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	51,7 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	0,5 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	5,5 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3,2 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	0,5 γρ

35 Κρουασάν βουτύρου



1 μεγάλο - 67 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	272 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	30,7 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	7,6 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	5,5 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	1,7 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	7,8 γρ

36 Φακές



1 φλιτζάνι - 180 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	232 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	17,6 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	2,7 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	7,7 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3,6 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	2,2 γρ

37 Φράουλες



1 φλιτζάνι - 144 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	46,1 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	11,1 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	7 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	2,9 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	0,02 γρ

38 Λάχανο



1 φλιτζάνι τριμμένο - 70 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	17,5 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,1 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	2,2 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,9 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	1,8 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	0,02 γρ

39 Επιδόρπιο γιαουρτιού



1 κεσεδάκι - 180 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	128 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	18 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	18 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	7,2 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	2,2 γρ

40 Λευκό ρύζι



1 φλιτζάνι - 158 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	205 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	44,6 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	0,08 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	4,3 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	0,6 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ

41 Τυρόπιτα



1 κομμάτι - 100 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	215 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	20 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	2,9 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	7,7 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	0,6 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	7,4 γρ

42 Γίγαντες



1 φλιτζάνι - 180 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	221 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	27 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ	7 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	9,5 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3,4 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	1,1 γρ

“

Αν τις ... με ρύζι
συνδυάσεις,
πρωτεΐνη εφάμιλλη
του κρέατος θα
φτιάξεις

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... έχει αρκετά
κορεσμένα λιπαρά,
προσπάθησε να
υπάρχει στη διατροφή
σου περιστασιακά

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... ρύζι,
για την υγεία του
εντέρου σου
φροντίζει

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... πιο πολλά
πρόσθετα από το
κλασικό γιαούρτι
περιέχει,
περιορισμένη θέση στη
διατροφή σου να έχει

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Το ... είναι πλούσιο
σε αντιοξειδωτικά,
τα οφέλη για
την υγεία σου
είναι πολλά

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Οι ... είναι
μυρωδάτες
και με βιταμίνη C
γεμάτες

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Τα φασόλια ...
πρωτεΐνη φυτική,
φυτικές ίνες και
κάλιο έχουν πολύ

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Προτίμησε ... με
φύλλο σπιτική,
αντί από τον
φούρνο αγοραστή

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

“

Όταν η κοιλιά σου
σε πονάει,
το καλά βρασμένο
... ρύζι σε βοηθάει

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

43 Αποξηραμένο
δαμάσκηνο



3 τεμάχια

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 68,4 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 18,2 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 10,9 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 0,6 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 2 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,02 γρ

44 Πιπεριά



1 κόκκινη μέτρια - 119 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 30,9 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 7,2 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 5 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 1,2 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 2,5 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 0,07 γρ

45 Γραβιέρα



1 σπιρτόκουτο - 30 γρ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 125 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 0,4 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 0,03 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 7,9 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 6,6 γρ

46 Τόστ



1 τοστ με 1 φέτα τυρί

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 231 kcal	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 24,1 γρ
ΣΑΚΧΑΡΑ 3,3 γρ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 11,5 γρ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 1,4 γρ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ 5,2 γρ

“

Η ... είναι ένα
κίτρινο τυρί,
με ασβέστιο
πολύ

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Πράσινη, κόκκινη
ή πορτοκαλί,
η ... βιταμίνη C
έχει πολλή

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Το... φρέσκο
ή ξερό,
αντιοξειδωτικά
έχει σωρό

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

“

Στο ... τυρί και
λαχανικά αν βάλεις,
ισορροπημένο
γεύμα φτιάχνεις

”

NESTLÉ
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 