

Αντιστοιχήστε τα τρόφιμα με τα γραμμάρια των υδατανθράκων που περιέχουν.

	1 μέτρια μπανάνα
	3 μπισκότα πτι μπερ
	300 ml άπαχο σοκολατούχο γάλα χωρίς ζάχαρη (sugarfree)
	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
	1 κριτσίνι με σουσάμι
	300 ml γάλα πλήρες
	1 τoστ (2 φέτες λευκό ψωμί, ζαμπόν, τυρί)
	1 μέτριο μήλο
	1 μέτρια πατάτα βραστή

Μελίνα Σ. Καριπίδου, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Email: mkaripidou@nutridiet.gr, Url: www.nutridiet.gr