

5:30 μ.μ. Απογευματινό: Επιλέξτε 1 τουλάχιστον τρόφιμο από την κάθε στήλη και συμπληρώστε τα απαιτούμενα ισοδύναμα

Αμυλούχες Τροφές	Ζωικές Τροφές	Τροφές με Λίπη	Φρέσκες Τροφές
2 ισοδύναμα	2 ισοδύναμα	2 ισοδύναμα	2 ισοδύναμα
Μπάρα δημητριακών - 1/2 τεμ. βρόμη - 3 κ.σ.	30 γρ. - τρίγωνα τυράκια, μοτσαρέλα, τυρί άπαχο (Milner, Fina)	6 τεμ. - ξηροί καρποί, σπόροι 10 τεμ. - φιστίκια	1 τεμ.- πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, ρόδι
Ψωμί - 30 γρ. / 1 λεπτή φέτα	30 γρ. - τόνος	2 κ.γ. - ταχίνι	1/2 τεμ. - μπανάνα
Παξιμαδάκια - 9 γρ. / 2 τεμ. μικρά παξιμαδια απλά - 25 γρ. / 1 τεμ.	1/4 κούπας - Cottage Cheese	1 κ.γ. - φιστικοβούτυρο	2 τεμ. - μανταρίνια, βανίλιες, σύκα
Ταχινόμελο - 1 κ.γ., σταφιδόψωμο - 30 γρ.	2 κ.σ. - παρμεζάνα τριμμένη	10 τεμ.- ελιές μικρές, 5 τεμ. - ελιές μεγάλες	1/2 κούπα - ανανάς, γκρέιπφρουτ, μήλο
Σπιτικό κέικ ολικής άλεσης - 40 γρ., παστέλι - 30 γρ.	2 τεμ. - ασπράδια αυγών	2 κ.σ. λιωμένο - 30 γρ. - αβοκάντο	1/3 κούπα - βατόμουρο
Χαλβάς χωρίς ζάχαρη - 15 γρ.	1/4 κούπας - αυγά σκόνη	1 κ.σ. - σουσάμι	14 τεμ. - σταφύλια, κεράσια
Κράκερ σικάλεως / ολικής 2 τεμ.	1/2 τεμ. - ρυζόγαλο	1 κ.σ. - ηλιόσποροι, κουκουνάρια, σησαμόσποροι	4 τεμ. - βερίκοκα

Διευκρινίσεις

Όπου κούπα = 220 γρ. (πήλινο κεσεδάκι γιαουρτιού) • Στην κάθε στήλη βρίσκεται το 1 ισοδύναμο