

10:00 μ.μ. Βραδινή 4άδα : Επιλέξτε 1 τουλάχιστον τρόφιμο από την κάθε στήλη και συμπληρώστε τα απαιτούμενα ισοδύναμα

Αμυλούχες Τροφές	Ζωικές Τροφές	Τροφές με Λίπη	Φρέσκες Τροφές
2 ισοδύναμα	4 ισοδύναμα	4 ισοδύναμα	3 ισοδύναμα
40 γρ. - σπιτικό κέικ ολικής άλεσης	1/4 κούπας - Cottage Cheese	1 κ.γ. - φιστικοβούτυρο	1/3 κούπας - λαχανικά
1/2 κούπα - πατάτα, γλυκοπατάτα, καλαμπόκι	2 κ.σ. - παρμεζάνα τριμμένη	10 τεμ.- ελιές μικρές, 5 τεμ. - ελιές μεγάλες	Ντομάτα, αγγούρι, πιπεριές, καρότα, κολοκυθάκια
Παξιμαδάκια - 9 γρ. / 2 τεμ. μικρά παξιμάδι απλό - 25 γρ. / 1 τεμ.	30 γρ. - σολομός, γατόψαρο, ρέγκα, τόνος	1 κ.σ. - ηλιόσποροι, κουκουνάκια, σησαμόσποροι	Μαρούλι, σπανάκι, ρόκα, σταμαναγκάθι - λαχανίδα, πράσο
1/2 τεμ. - μπάρα πρωτεΐνης, μπάρα δημητριακών	1/4 κούπας - αυγά σκόνη	1 κ.σ. - σουσάμι	1 τεμ. - πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, ρόδι, ακτινίδιο, νεκταρίνι
2 τεμ. - φρυγανιές (μικρές)	1/2 τεμ. - ρυζόγαλο	1 κ.γ. - ελαιόλαδο	3 μέτρια αποξηραμένα βερίκοκα, δαμάσκηνα, μήλα (ροδέλες)
1/2 μισή - πίτα	2 τεμ. - ασπράδια αυγών	15 τεμ. - φιστίκια αράπικα	Μπρόκολο, κουνουπίδι, πιπεριές, αγκινάρες
2/3 κούπα - καστανό ρύζι - κινόα - κριθαράκι	2 μέτριες - σαρδέλες	1 κ.γ. - βούτυρο	Χόρτα, κρίταμο

Διευκρινίσεις

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