

## Δημιούργησε ένα σχέδιο λίστα του σουπερμάρκετ

| Φρούτα |  |
|--------|--|
|        |  |
|        |  |
|        |  |
|        |  |
|        |  |
|        |  |

| Δημητριακά<br>(ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά) |  |
|--------------------------------------------------|--|
|                                                  |  |
|                                                  |  |
|                                                  |  |
|                                                  |  |
|                                                  |  |
|                                                  |  |

| Γαλακτοκομικά<br>(γάλα, γιαούρτι, τυρί) |  |
|-----------------------------------------|--|
|                                         |  |
|                                         |  |
|                                         |  |
|                                         |  |
|                                         |  |
|                                         |  |

| Λαχανικά |  |
|----------|--|
|          |  |
|          |  |
|          |  |
|          |  |
|          |  |
|          |  |

| Τρόφιμα με πρωτεΐνη<br>(κρέας, θαλασσινά, όσπρια, ξηροί καρποί) |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|
|                                                                 |  |
|                                                                 |  |
|                                                                 |  |
|                                                                 |  |
|                                                                 |  |
|                                                                 |  |

| Άλλα |  |
|------|--|
|      |  |
|      |  |
|      |  |
|      |  |
|      |  |
|      |  |

Σημειώσεις:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |