

11:00 π.μ. Πρωινή 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	2 ισοδύναμα	3 ισοδύναμα	1 ισοδύναμο
2 τεμ. - Cream Cracker Πολυδημητριακά, Μπισκότα, Digestive, Κράκερ σικάλεως / ολικής, Κριτσίνια ολικής/κρίθινα	30 γρ. - Τρίγωνα τυράκια, μοτσαρέλα, τυρί άπαχο (Milner, Fina)	6 τεμ. - ξηροί καρποί, σπόροι	1 κ.γ. - Μέλι, Μαρμελάδα
30 γρ. - παστέλι	1/4 κούπας - Cottage Cheese	2 κ.γ. - ταχίνι	1 κ.σ. - σταφίδες
1/2 κούπα - δημητριακά με πρόσθετα σάκχαρα ή ολικής 2/3 κούπα - δημητριακά χωρίς ζάχαρη	2 κ.σ. - παρμεζάνα τριμμένη	1 κ.γ. - φιστικοβούτυρο	3 μέτρια αποξηραμένα βερίκοκα, δαμάσκηνα, μήλα (ροδέλες)
1 φλιτζ. - κρουτόν	2 τεμ. - ασπράδια αυγών	10 τεμ.- ελιές μικρές, 5 τεμ. - ελιές μεγάλες	1/2 τεμ. - μπανάνα
2 τεμ. ρυζογκοφρέτες, παξιμάδια Krispy's, πτι-μπερ, φρυγανιές (μικρές)	1/2 τεμ. - ρυζόγαλο	2 κ.σ. λιωμένο - 30 γρ. - αβοκάντο	1/2 κούπα - πεπόνι, καρπούζι
3 κ.σ. - βρόμη	1 κ.σ. - πρωτεϊνικό spread	1 κ.σ. - σουσάμι	14 τεμ. - σταφύλια, κεράσια
30 γρ. - σταφιδόψωμο παστέλι	1 τεμ. - αυγό	1 κ.σ. - ηλιόσποροι, κουκουνάρια, σησαμόσποροι	4 τεμ. - βερίκοκα

Διευκρινίσεις

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