

Εβδομαδιαία Καταγραφή Τροφίμων



Σαββίνα Κουσαΐτη
 Clinical Dietitian, MSc Food Scientist & Nutritionist
 698 700 9774
 kousaitisavvina@gmail.com

|  Γεύματα/ ημέρα | Πρωινό  | Δεκατιανό  | Μεσημεριανό  | Απογευματινό  | Βραδινό  | Στόχοι ημέρας      |
|--|---|--|---|---|---|--|
|  ΗΜΕΡΑ |   |  |   |  |   |  |
|  ΗΜΕΡΑ |   |  |   |  |   |  |
|  ΗΜΕΡΑ |   |  |   |  |   |  |
|  ΗΜΕΡΑ |   |  |   |  |   |  |
|  ΗΜΕΡΑ |   |  |   |  |   |  |
|  ΗΜΕΡΑ |   |  |   |  |   |  |
|  ΗΜΕΡΑ |   |  |   |  |   |  |