

Δημητριακά

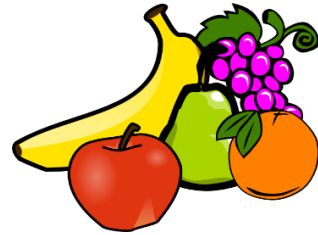
Σιτάρι, σίκαλη, βρόμη, ρύζι, καλαμπόκι είναι μερικά από τα δημητριακά. Από αυτούς τους σπόρους φτιάχνεται το ψωμί, τα μακαρόνια, τα δημητριακά πρωινού. Όλα αυτά δίνουν ενέργεια για γρήγορη σκέψη και κίνηση. Προτίμησε τα προϊόντα ολικής άλεσης. Θα τα καταλάβεις από το χρώμα και το πρόθεμα ολικής.



Ομάδες Τροφίμων

Φρούτα

Μήλα, αχλάδια, πεπόνι, καρπούζι, σταφύλια, μπανάνα είναι κάποια από τα φρούτα. Τα φρούτα έχουν βιταμίνες που πολεμούν τα μικρόβια και βοηθούν να αναρρώνεις γρήγορα όταν χτυπήσεις ή αρρωστήσεις. Το φρούτο είναι ιδανικό σνακ για το σχολείο ή το απόγευμα πριν το μπάσκετ.



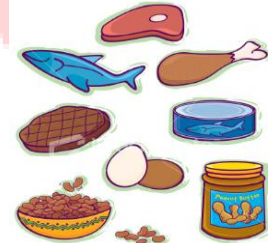
Λαχανικά

Μπρόκολο, καρότο, πατάτες, σπανάκι και άλλα πολλά. Με τα λαχανικά είμαστε υγιείς και λαμπεροί. Βάλε χρώμα στο πιάτο σου και ποικιλία στη γεύση σου.



Πρωτεΐνες

Μπιφτέκια, μπριζόλα, κοτόπουλο, ψάρι, αυγό, καλαμαράκια, φακές, φασόλια, αμύγδαλα, καρύδια είναι μερικοί εκπρόσωποι της ομάδας. Οι πρωτεΐνες είναι υπεύθυνες για τους δυνατούς μυς. Τα όσπρια είναι πολύ καλή επιλογή για το χειμώνα και οι ξηροί καρποί ιδανικοί για να τους έχεις πάντα μαζί.



Γαλακτοκομικά

Γάλα, γιαούρτι και τυρί. Τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D, απαραίτητα για να χτίσεις γερό σκελετό και να έχεις άσπρα δόντια.



Λίπη & Έλαια

Ελαιόλαδο, βούτυρο. Δίνουν πολύ ενέργεια η οποία είναι απαραίτητη όταν κάνεις πολλές ώρες γυμναστική. Το ελαιόλαδο κάνει λαμπερό το δέρμα και τα μαλλιά. Θεωρείται ο ΑΡΧΗΓΟΣ αυτής της ομάδας.

