

Γαλακτοκομικά

3 μερίδες την ημέρα για

ΚΟΚΑΛΑ και ΔΟΝΤΙΑ ΓΕΡΑ και ΔΥΝΑΤΑ

Ασβέστιο

Γαλακτοκομικά

Βιταμίνη D



Είμαι
δραστήριος
καθημερινά!!!

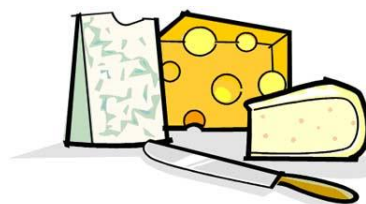


Φρούτα

Δημητριακά

Λαχανικά

Πρωτεΐνες



1μερίδα = 1 ποτήρι (240ml) γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30γρ.τυρί