



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΑΠΟ: / / ΕΩΣ: / /

	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ	ΣΝΑΚ
ΔΕ				
ΤΡ				
ΤΕ				
ΠΕ				
ΠΑ				
ΣΑ				
ΚΥ				

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΑΣ

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____





ΛΙΣΤΑ ΑΓΟΡΩΝ ΕΙΔΩΝ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΥ

● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____

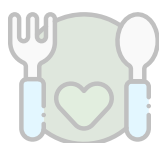
ΣΤΟΧΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΠΛΑΝΟΥ

● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΠΟΤΕ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕΤΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ;

	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ	ΣΝΑΚ
ΔΕ				
ΤΡ				
ΤΕ				
ΠΕ				
ΠΑ				
ΣΑ				
ΚΥ				



ΦΑΕ, ΑΠΟΛΑΥΣΕ, ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΛΑΒΕ!

