



improveat!

by Sofi Koutridou
nutritionist



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΛΙΣΤΑ ΓΙΑ ΨΩΝΙΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΚΡΕΑΣ & ΨΑΡΙ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΣΝΑΚΣ & ΡΟΦΗΜΑΤΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΟΣΠΡΙΑ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ
