

## Χρηστικές συμβουλές :

1. Για να καθυστερήσουν οι αλλαγές του αερίων σε ενέργεια και θερμικά συστήματα συνιστάται η καταχώρηση ημερησίων προγνών.

2. Για αναρκεύματα, κάθε είδους υφασμάτιες και η διατροφή μας να χωρομετρηθεί ανά την διάρκεια του μήνα.

3. Θα πρέπει να τηρείτε τουλάχιστον τα επτά βασικά τεύχια (ημερήσις, μεσημεριανό και βραδυνό)

4. Για αναρκεύματα η καταχώρηση πρέπει να γίνεται με την εγεία που έχουμε (και την επόμενη) και να αναφέρεται σε ατέλειες και διακρίσεις.

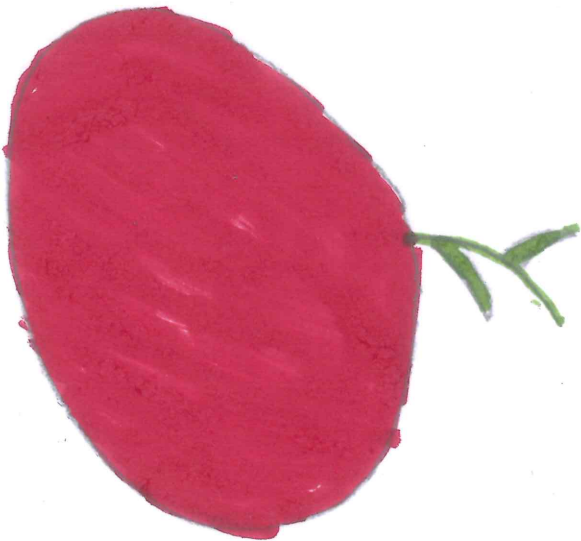
5. Θα πρέπει, όπως

απαιτείται

το

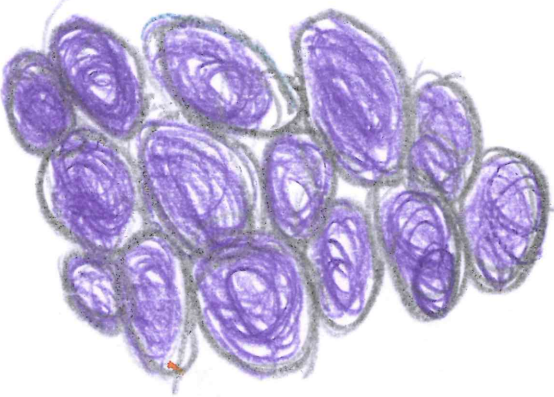
42

Míjlo

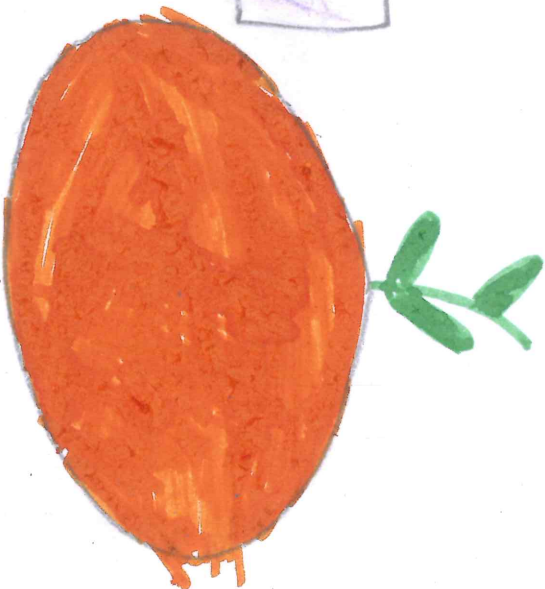


φρούτα

Σταφύλι



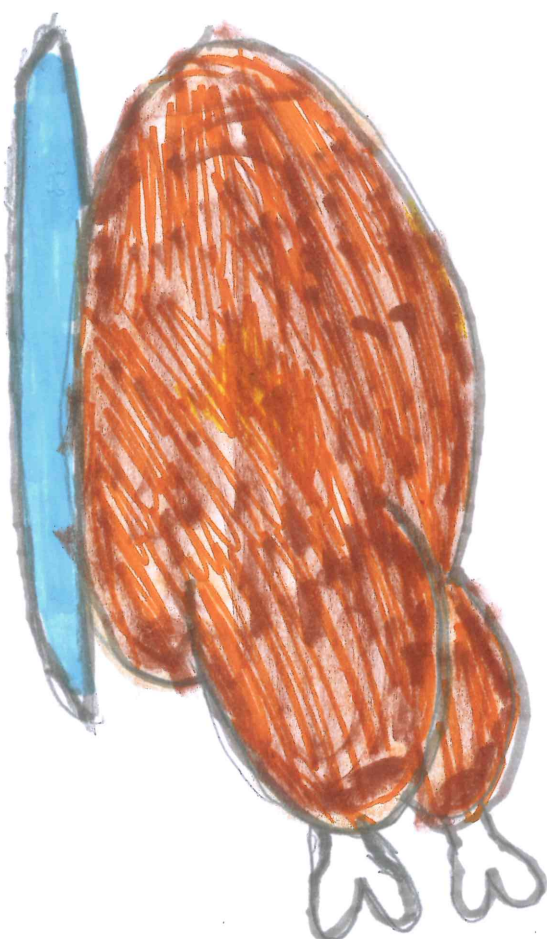
Μαύρα φ



Αχλάδι



Φαρμακείο Παπαδόπουλος Α.2  
Οριζόντια Κρέμα



# Θορυλλισμός

Τα θαλασσίδια (ψάρια, μαλακία, σφιν-  
γοειδή) είναι θηλαστικά σε υψηλή βιο-  
ποικιλία όπως πρωτόνια, βυτινίδες (B12)  
& μεταθαλασσίδια, σε άγρια, περιθωριακά, και  
αυτά - 3 άγρια όσα, προστάζουν την επ-  
δό, ενδεχόμενα το αμερικανικό και είναι χαμηλά  
σε ποσότητα άγρια, άγρια την υψηλή χα-  
μηλότητα είναι αντιστοιχούν ποσότητα μαλακία άγρια  
της άγριας υφής τους.



Ηλεκτρονική  
Ευγένεια Α'2

Η φράουλα περιέχει:

- ✓ Vit C
- ✓ Χαλκώφαιρες
- ✓ Φυτικές ίνες
- ✓ Βιταμίνες (C, A, K)
- ✓ Χαμόγελο
- ✓ Μαγνήσιο
- ✓ Ασβέστιο
- ✓ Ζίνκ
- ✓ Φώσφορος
- ✓ Μαγνήσιο

Οφέλη για την υγεία:

- ✓ Ενισχύει το ανοσοποιητικό!
- ✓ Βοηθάει στην υγεία της καρδιάς!
- ✓ Βοηθάει στην πέψη!
- ✓ Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες!

**ΠΡΟΣΟΧΗ!**

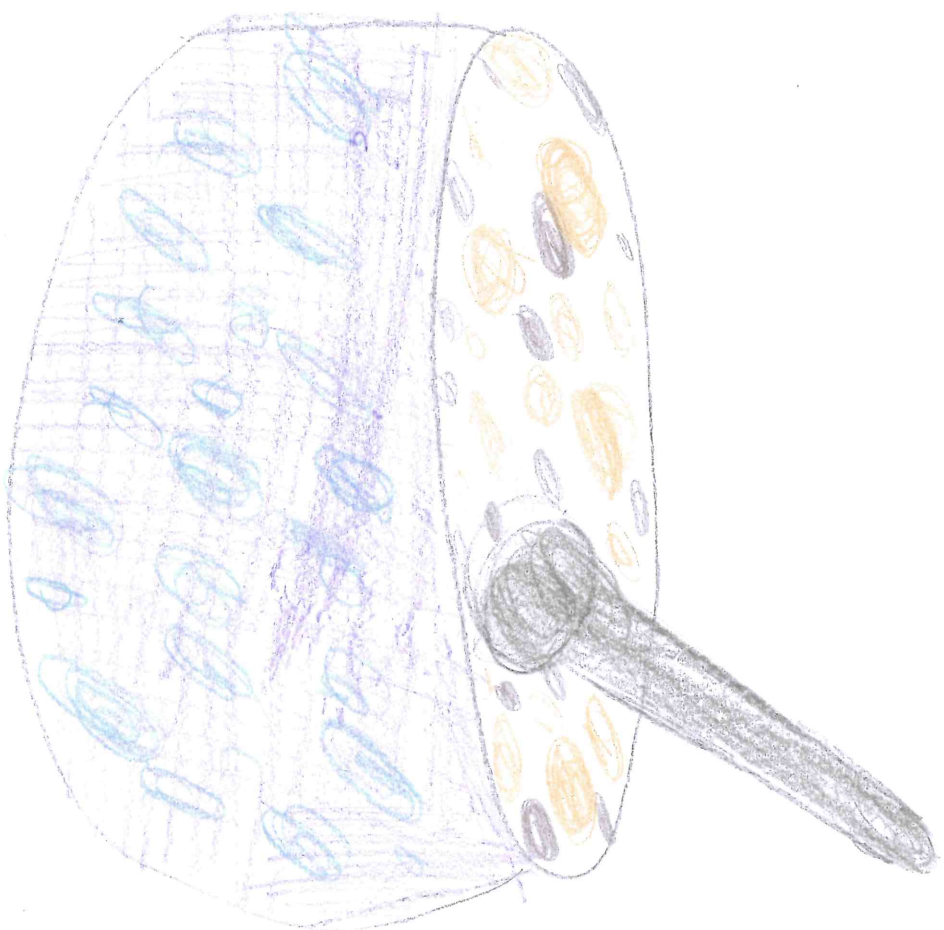
ΠΡΩ ΦΑΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΙΣ  
ΠΑΝΟΥΜΕ ΠΟΥ ΚΑΝΑ!!!

**ΦΡΑΟΥΛΑ**



Πηγή: Ανοήτης Άλ

A H M T P A K A



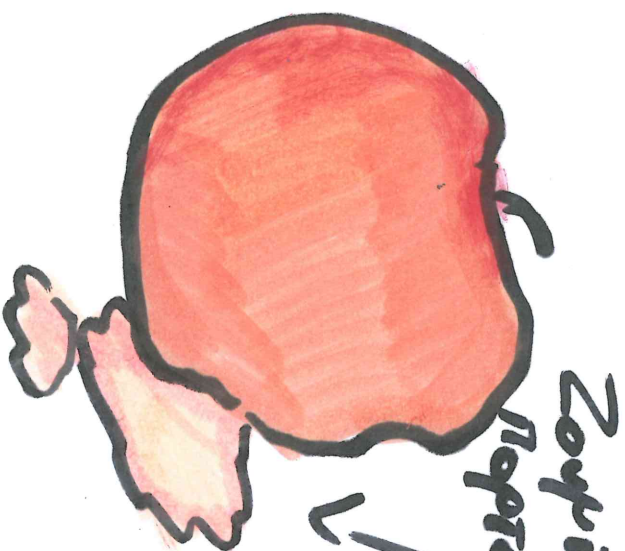
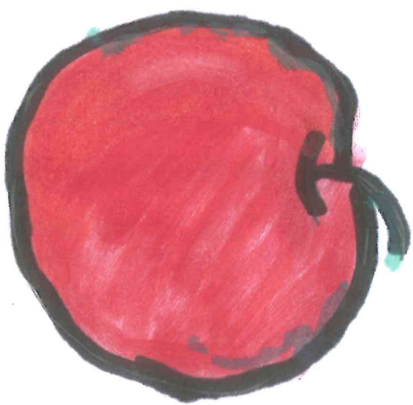
Kurba Enath A 2



- Τα μήλα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνη C.
- Μας προσφέρει καλή πέψη, ενισχύει το ανοσοποιητικό, προστασία καρδιάς και, βοηθάει στην διαχείριση του βάρους καθώς έχει λίγες θερμίδες και πολύ νερό κάνοντας το, ιδανικό σνακ.

Αντρέας Στεφανίδης  
Μιχαήλ Φραγκό A'3

Φρούτα



Ζωφι  
Προτοκυλλος



Ημι  
Καταγοι-

Εφρινη Φανουγαρη

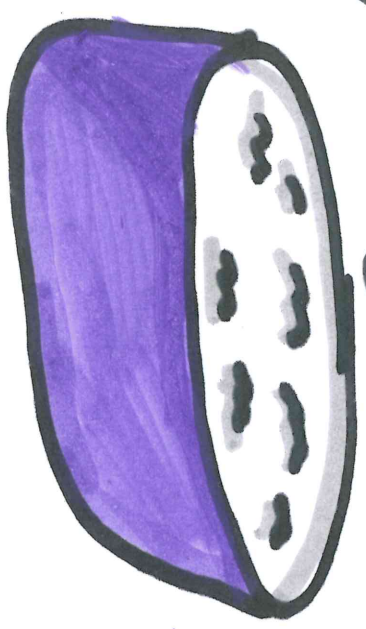
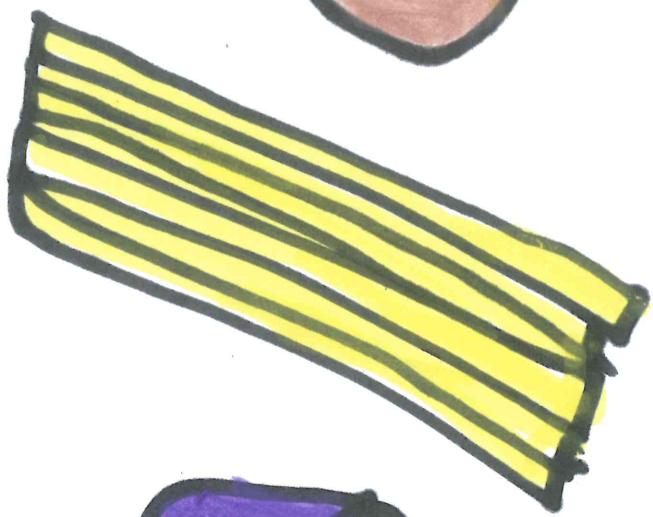
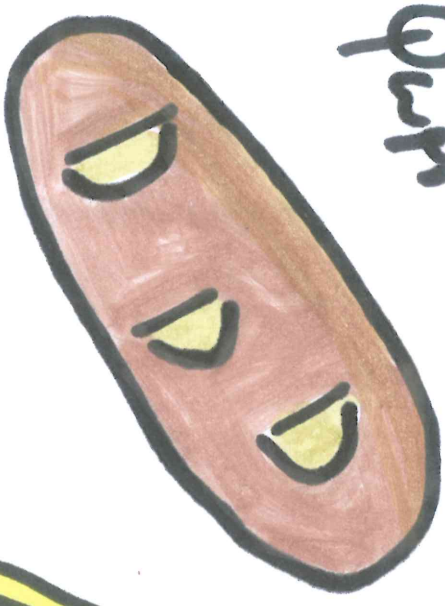
43

Διπυρρινά / ψυρί

καρύδι

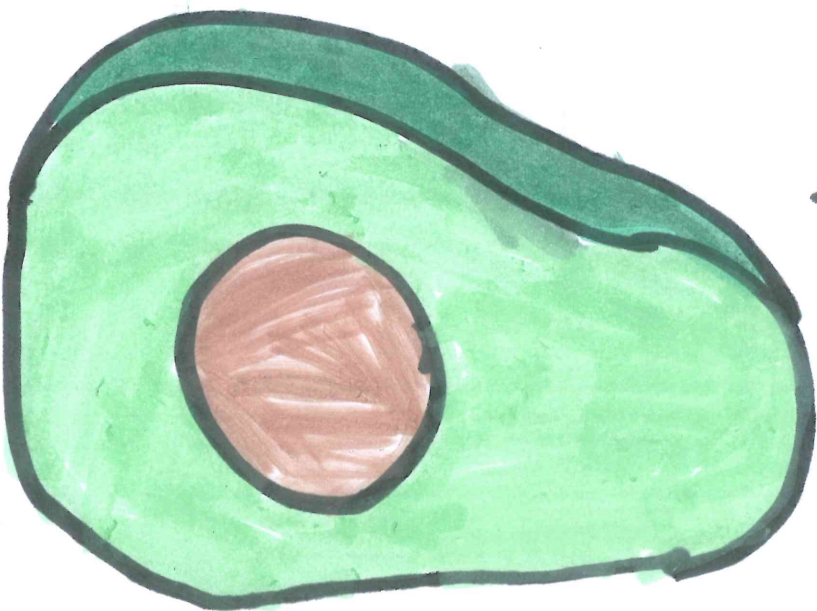
Ριζ

ψυρί

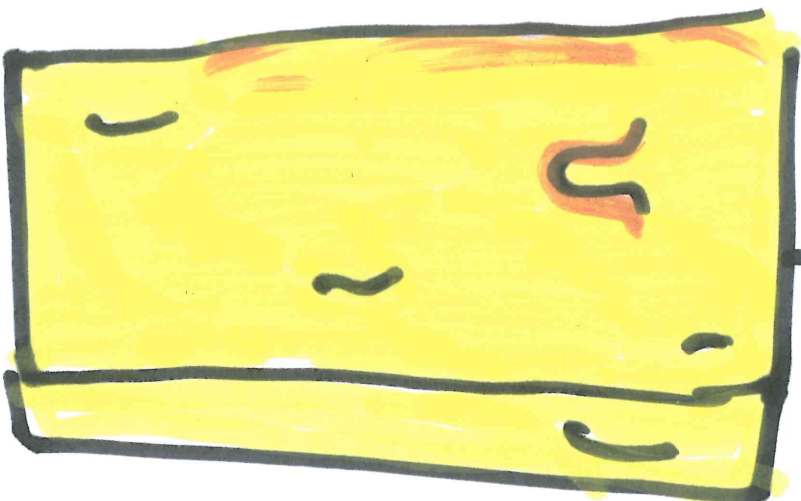


Είδη  
Α3  
Φανερά

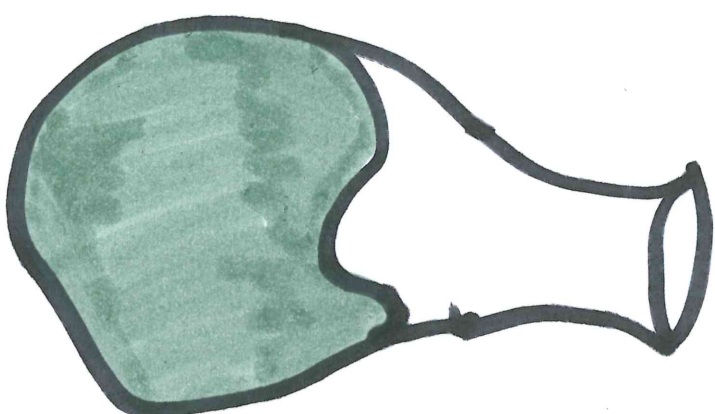
Αποψίριτο



Βουτυρο



Ελαιόλαδο

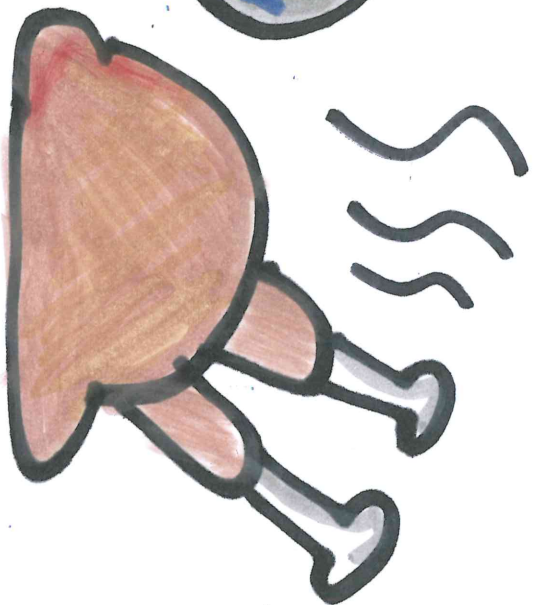


Βιτ-Α

ΣΑΝ

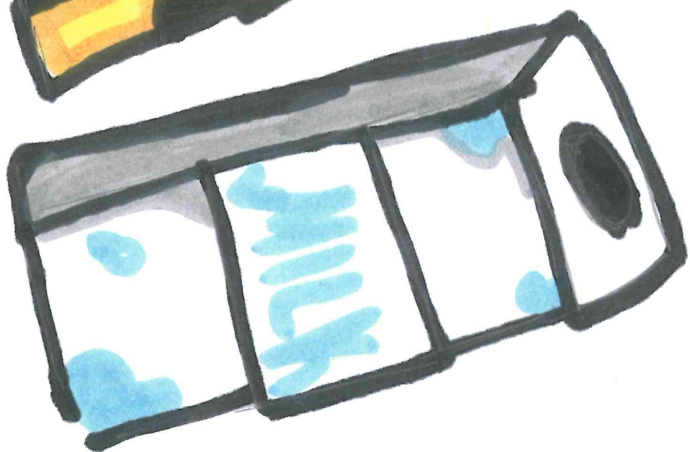
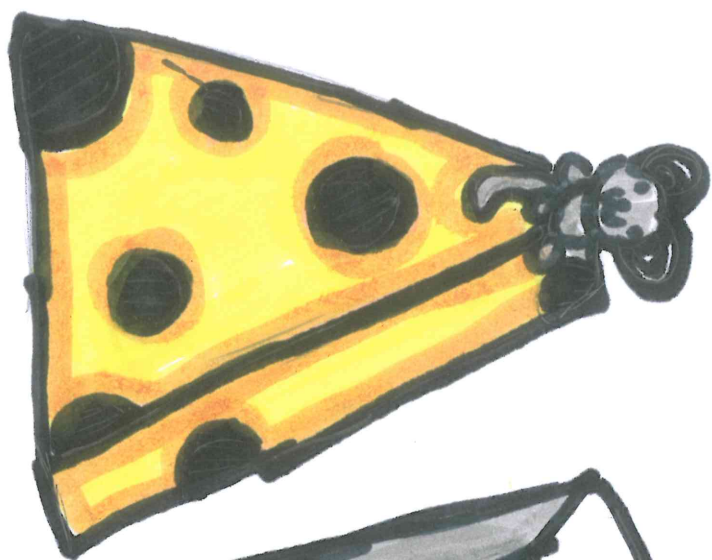
Ειρήνη Παροπούκη Α3

Κριός Υδροόσφρα



Επίσημο Φαροεργείο Α3

Дардирин



Сирин Дардирин 43

# ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΓΑΛΑ

Το γάλα θανατώνει τα κόκαλα και επίσης  
είναι πολύ υγιεινό για το πρωτό, δανι

Μάνες Πανουρίτης Α3