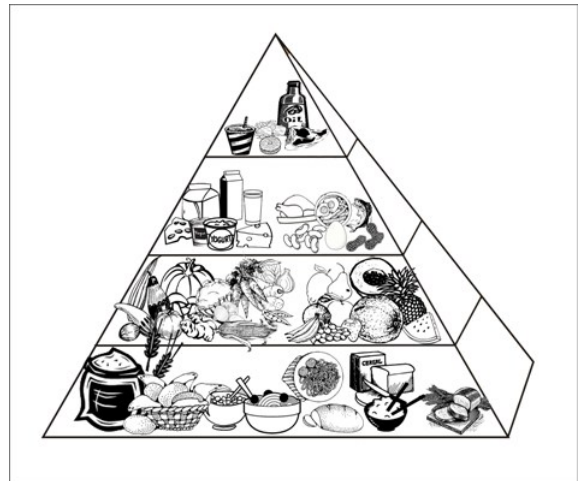


Το ΦΛΟΣ της έξυπνης Διατροφής

Το Φλος στο πόκερ είναι το πιο δυνατό χαρτί. Το ΦΛΟΣ στην διατροφή αποτελείται από τους τέσσερις άσσους της έξυπνης διατροφής: Φρούτα, Λαχανικά, Όσπρια, Σιτηρά.



Η Έξυπνη Διατροφή έχει ποικιλία και περιλαμβάνει όλες τις κατηγορίες τροφών, η βάση της όμως αποτελείται από αυτές τις 4 ομάδες. Φαντάζομαι πως όλοι έχουμε δει την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής. Από τη μέση και κάτω έχει τροφές που βγαίνουν από τη Γη.

Τα Φρούτα και τα Λαχανικά περιέχουν πολλές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και αλλά πολύτιμα συστατικά που έχει απόλυτη ανάγκη το σώμα μας. Τα Όσπρια και τα ακατέργαστα Σιτηρά μας παρέχουν ενέργεια διαρκείας, σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες και πρωτεΐνες.