**ΑΣΚΗΣΗ: Φτιάξε το φαγητό μιας ημέρας σου.**

Διάλεξε τροφές από τις παρακάτω και φτιάξε ένα πρωινό, ένα μεσημεριανό και ένα βραδινό που θα προτιμούσες.

**Ντοματοσαλάτα, γιαούρτι, κοτόπουλο, πορτοκάλι, μπιφτέκια, γάλα, ροδάκινο, κόρν φλέιξ, πατάτες τηγανιτές, τοστ, αυγό βραστό, μακαρόνια (με σάλτσα ή με κιμά), κέικ, σαλάτα μαρούλι, ψάρια ψητά, παστίτσιο, ξηροί καρποί, μέλι.**

* Πρωινό:
* Μεσημεριανό:
* Βραδινό: