

Χτίστης σάντουιτς

Φτιάξε πεντανόστιμα και θρεπτικά σάντουιτς για το σχολείο

Διάλεξε πολλά από τα παρακάτω...

Λαχανικά

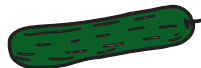
Ωμά, μαγειρεμένα ή σε κονσέρβα αποτελούν μία καλή επιλογή όταν συνδυάζεις χρώματα και υφές!



ντομάτα



σέλινό



αγγουράκι



καρότο



κολοκύθα



παντζάρι



καλαμπόκι



σπανάκι



πιπεριά



φυλλώδη λαχανικά



λάχανο



μαρούλι



μανιτάρια



κολοκυθάκι



κρεμμύδι

Επέλεξε λίγα από τα παρακάτω...

Ψωμάκια

Ότι είδος και να διαλέξεις επέλεξε ολικής. Αποτελούν την πιο θρεπτική επιλογή. Κάνε εναλλαγές στις επιλογές σου!

Κρέας & υποκατάστατα

Επέλεξε άπαχα και χαμηλά σε λιπαρά. Η πρωτεΐνη είναι σημαντικό δομικό στοιχείο στο σάντουιτς.



ψωμί



πολύσπορο



τορτίγια



κουλούρι



φρυγανιές ή παξιμάδια



κοτόπουλο



φαλάφελ



αυγό



τυρί



τόνος

Πρόσθεσε μία ιδέα από τα παρακάτω...

Νόστιμες σως

Αυτές οι σως προσθέτουν σπιρτάδα σε ένα θρεπτικό σάντουιτς!



χούμους



τζατζίκι/
γιαούρτι



μελιτζανοσαλάτα
ή πατέ ελιάς



τυρί κρέμα
(κατίκι,
κότατζ)



πατέ ελιάς
ή κόκκινης
πιπεριάς