

Δια...τροφής ο λόγος: Ψώνια στο super market & ετικέτες τροφίμων

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Στην τέταρτη εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του τρέφεισθαι» μαθαίνουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες τροφίμων, αλλά και γιατί οι πληροφορίες που μας παρέχουν είναι σημαντικές. Ενώ, ταυτόχρονα, βάζουμε σε τάξη τα ψώνια του supermarket και οργανώνουμε τη λίστα που χρειαζόμαστε πραγματικά.

Και μην ξεχνάτε τη συμβουλή και τη συνταγή ή το τρόφιμο της ημέρας.

%video%

Για περισσότερες πληροφορίες, όπως επίσης και για να μοιραστούμε ιδέες σχετικές με το φαγητό, ή ακόμη και για να συζητήσουμε τις δικές σας απορίες ή τις δικές σας ανησυχίες σχετικά με τη διατροφή, βρείτε με,

στο **Instagram**: [dia.trofis.ologos](#)

και στο **Facebook**: Μαργιάννα Μανώλη Διαιτολόγος Διατροφολόγος.

«Να θυμάστε να απολαμβάνετε τις στιγμές σας. Και να μην ξεχνάτε πως εμείς ορίζουμε το φαγητό μας και όχι το φαγητό μας εμάς».

[Πώς ακούω remptousia.fm; Πώς χρησιμοποιώ το podcast σε κινητές συσκευές; - Οδηγίες χρήσης](#)

<https://bit.ly/3qYDTuU>