

1 Φεβρουαρίου 2021

Δια...τροφής ο λόγος: Θρεπτικά συστατικά

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Στην έκτη εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του τρέφεισθαι» πάμε ένα βήμα παραπέρα και αναλύουμε τη σύσταση της διατροφής μας. Τι είναι τα θρεπτικά συστατικά; Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται και από ποια συστατικά αποτελείται η κάθε κατηγορία; Μαθαίνουμε παρέα τα βασικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

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/2YxN1u4>