

8 Μαΐου 2021

Δια...τροφής ο λόγος: Φρούτα και λαχανικά

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Στην εικοστή όγδοη ενότητα της εκπομπής «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του «τρέφessθαι» κάνουμε λόγο για τις δυο πιο διαδεδομένες κατηγορίες τροφίμων, που λόγω χρόνου πολλές φορές αγνοούμε, τα φρούτα και τα λαχανικά. Ποια η θρεπτική τους αξία; Πόσα φρούτα και λαχανικά πρέπει να καταναλώνουμε; Και κυρίως, πως μπορούμε να πλύνουμε και να αποθηκεύσουμε σωστά τα φρούτα και τα λαχανικά μας ώστε να διατηρηθούν σωστά μέχρι την κατανάλωσή τους;

%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/3h6Ki5r>