

21 Μαΐου 2021

## Δια...τροφής ο λόγος: Φυτικά ροφήματα

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Σε αυτήν την εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του «τρέφεισθαι» συζητάμε μαζί για τα φυτικά ροφήματα, που καταναλώνονται ως υποκατάστατα του γάλακτος. Για τι ακριβώς πρόκειται; Ποια είναι η διατροφική τους αξία και πόσα είδη υπάρχουν; Αναλύουμε μαζί τη θρεπτική αξία ορισμένων από τα πιο γνωστά φυτικά ροφήματα και μία συνταγή για να φτιάξετε το δικό σας φυτικό ρόφημα αμυγδάλου.

%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/2T6RBJD>**