

## Τρόφιμα

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

---

[Φρούτα & Λαχανικά](#)

[Αυγό, μέλι](#)

[Νερό, ποτά, αναψυκτικά, ροφήματα](#)

[Σιτηρά & Δημητριακά](#)

[Ελιές & ελαιόλαδο](#)

[Ξηροί καρποί](#)

[Γαλακτοκομικά](#) [Λιπαρές ύλες, έλαια, ελαιούχοι σπόροι](#) [Αρτύματα](#)  
[Κρέας, ιχθυηρά, θαλασσινά](#)

[Όσπρια & ζυμαρικά](#)

**Σημείωση:** Τα άρθρα των κατηγοριών αυτών είναι μόνο ενημερωτικά. Δεν παρέχουν συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)

## Τρόφιμα

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

---