

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ			Θερμίδες
Πρωινό	γάλα και κρουασάν		470
	ή δημητριακά με γάλα		380
Μεσημεριανό	χοιρινή μπιριζόλα με χόρτα		270
	ή καρμπονάρα		720
	ή φακές με λαχανοσαλάτα		562
Βραδινό	γιαούρτι με μπανάνα		265
	ή κλαμπ σάντουιτς με πατάτες		840
Ενδιάμεσα	1 μπουλ φρουτοσαλάτα		100
Γεύματα	ή 100 γραμ. παστέλι		600

Κατανάλωση θερμίδων σε μια ώρα		Θερμίδες
Περπάτημα		282
Ποδήλατο		270
Σκι στο χιόνι		640
Ποδόσφαιρο		720
Αναρρίχηση		560

α) Στους παρακάτω πίνακες φαίνεται τι διάλεξε να φάει η Ηρώ το Σαββατοκύριακο. Συμπληρώνω τις αντίστοιχες θερμίδες με τη βοήθεια του καταλόγου.

Σάββατο

τροφές	θερμίδες			
γάλα με κρουασάν		4	7	0
μπιριζόλα και χόρτα				
γιαούρτι με μπανάνα				
200 γραμμ. παστέλι	1	2	0	0

πίνακας α

Κυριακή

τροφές	θερμίδες			
δημητριακά με γάλα				
φακές με λαχανοσαλάτα				
κλαμπ σάντουιτς				
100 γραμμ. παστέλι				

πίνακας β