

## Δραστηριότητα 2: Τροφές και ενέργεια

### Ενεργειακό περιεχόμενο διαφόρων τροφίμων

Τρόφιμα	Ενέργεια σε 100g
Πορτοκάλια	190 KJ
Ρύζι	1465 KJ
Πατάτες	335 KJ
Φασόλια	420 KJ
Ψωμί	1050 KJ
Σαλάτα πράσινη	80 KJ
Γάλα πλήρες 4%	290 KJ
Μακαρόνια	1487 KJ
Μοσχάρι	835 KJ
Σαλάμι	1800 KJ
Αυγά	630 KJ
Σοκολάτα	2260 KJ
Μήλα	201 KJ
Βούτυρο	3010 KJ
Χοιρινό	1050 KJ
Λάδι	3870 KJ
Ψάρια	300 KJ
Τυρί	1800 KJ
Γιαούρτι 10%	520 KJ
Κορνφλέικς δημητριακά	1590 KJ

### Τρόφιμα με περισσότερη ενέργεια:

### Τρόφιμα με λιγότερη ενέργεια:

**Κανόνισε τι και πόσο θα τρως και τις δραστηριότητές σου για να μη παχύνεις.**