

# Εργασία 3

## Προγραμματίστε την ημέρα σας.

Δημιουργήστε ένα μενού που σας ταιριάζει, θυμηθείτε να συμπεριλάβετε τα προϊόντα που σας αρέσουν. Προγραμματίστε τις ώρες των διαλειμμάτων στην εργασία και το χρόνο για υγιεινά γεύματα

Γεύμα	Χρόνος	Ποτό	Τρόφιμα	Τρόφιμα	Τρόφιμα
Πρωινό					
Δεύτερο Πρωινό					
Γεύμα					
Απογευματινό σνακ					
Δείπνο					