greekdiet

greekdiet.net

Î¤Î±Ï•Î±Î¼Î¿Ïƒ Î±Î»Î¬Ï„Î±

Î¥Î›Î™Îš�î‘

- 100 Î³Ï•. Ï„Î±Ï•Î±Î¼Î¬Ï„, (Îº�î±Ï„Î¬ Ï€Ï•Î¿Ï„Î¯Î¼Î¼Î¿Ïƒ Î»ÎµÏ…ÎºÏŒÏ‚)
- 3 Î¼ÎµÎ³Î¬Î»Î¿Ï‚, Ï†Î-Ï„ÎµÎ, Î»ÎµÏ…ÎºÏŒ Î¼Ï€Î±Î³Î¹Î¬Ï„Ï‚ Î¼Î¹Î¿Ï¿ Ï‰Ï‰Î¼Î¯ (Ï‡Ï‰Ï•Î¯, ÎºÏŒÏ•Î±)
- 2 Ï†Î»Î¹Ï„Î¶. ÎµÎ»Î±Î¹ÏŒÎ»Î±Î´Î¿ Î-Î¾Ï„Ï•Î± Ï€Î±Ï•Î¸Î-Î½Î¿
- 1 Îº�î¿Ï…Ï„Î±Î»Î¹Î¬ Ï„Î·Ï, Ïƒî¿Ï•Ï€Î±Ï, Ï‡Ï…Î¼Ï‚ Î»ÎµÏ‚Î¿Î¿Ï•

Î•ÎšÎ¤Î•Î›Î•Î£Î—
**ÎœÎ¿Ï…Î»Î¹Î¬Î¶Î¿Ï…Î¼Îµ Ï„Î¿ Ï‰Ï‰Î¼Î¯ ÎºÎ¿ Ï„Î¿ Ïƒî¿Ï•Î²Î¿Ï…Î¼Îµ ÎºÎ±Î»Î¬. Î¡Î¯Ï‡Î½Î¿Ï…Î¼Îµ Ï„Î¿Î½ Ïƒî¿Ï•Ï€Î¿Ï…Î¼Î¬Î¬ Ï„Î¿ Ï‰Ï‰Î¼Î¯ ÎºÎ¿Î»Î-Î½Ï„Îµ ÎºÎ±Ï• ÎºÎ±Î¹ Ï„Î¿Î½ Ï‡Ï„Ï‚Ï„Ï…Î¼, Ï€Ï•Î¿Ï…Î¸Î¯Î-Î¿Ï…Î¼Îµ Ï„Î¿ Ï‰Ï‰Î¼Î¯ ÎºÎ¿Î¬Ï¿Ï…Î¼Îµ Ï„Î¿ Î¼Î¹Î¯Î¾Î¼Î¹ Î¿Î¼Î¿Î¹Î¿Î³Î¼Î½Î-Ï„. Î'Î½Î±Î°Î±Ï„Îµ Ï„Î¿Ï•Ï€Î¿Ï…Î¼Îµ Î±Ï•Î³Î¬, Ï€Ï•Î¿Ï…Î¸Î¯Î¿Ï…Î¼Îµ Î»Î¯Î¯-Î»Î¯Î¿ Ï„Î¿ Ï‡Ï‰Î¼Î¬Ï„Î¹Î¿ ÎºÎ¿Î¹Î½Î¿Ï•Î¿Ï…Î¼Îµ Ï„Î¿ Ï‡Ï…Ï„Î¬Ï•Î¹Î¿ Ï‡Ï‰Î¼Î¬Ï•Î¿Ï…Î¼Îµ Ï„Î¿ Ï‰Ï‰Î¼Î¯ Ï‡Ï‰Î¼Î¬Ï•Î¿Ï…Î¼Îµ Ï„Î¿ Ï‰Ï‰Î¼Î¯ Ï‡Ï‰Î¼Î¬Ï•Î¿Ï…Î¼Îµ Ï„Î¿ Ï‰Ï‰Î¼Î¯ Î¼Î¹Î¯Î¾Î¼Î¹ Ï‡Ï‰Î¼Î¬Ï•Î¿Ï…Î¼Îµ Ï„Î¿ Ï‰Ï‰Î¼Î¯