greekdiet

greekdiet.net

ÎšÎµÏ†Ï„Î¿Î´Î¬Î¹Î±

Î¥Î›Î™ÎšÎ‘

- 1 Î°Î¹Î»ÏŒ Î°Î¹Î¼Î¬
- 1 Î°Ï•Î¼Î¼Î¼Ï•Î´Î¹
- 1 Î½Ï„Î¿Î¼Î¬Ï„Î±
- 1/2 Î°Î¹Î»ÏŒ Ï‰Ï‰‰Î¼Î¯ Î® Ï†Ï•Ï…Î³Î±Î½Î¹Î¬Â Ï„Ï•Î¹Î¼Î¼Î¬-Î½Î·
- Î¡Î¯Î³Î±Î½Î·
- ÎšÏ•Î¼Î¹Î½Î¿
- 1 Ï€Ï•Î-Î¶Î± Î±Î»Î¬Ï„Î¹
- 1 Ï€Ï•Î-Î¶Î± Ï€Î¹Ï€Î-Ï•Î¹
- Î•Î»Î±Î¹ÏŒÎ»Î±Î´Î¿ Î³Î¹Î± Ï„Î¿ Ï„Î·Î³Î¬Î½Î¹Ïƒ Î¼Î¬Î±

Î•ÎšÎ¤Î•Î›Î•Î£Î—

Î‘Ï•Ï‡Î¹Î°Î¬ Ï„Ï•Î¯Î²Î¿Ï…Î¼Î¼ Ï„Î¿ Î°Ï•Î¼Î¼Î¼Ï•Î´Î¹ Î°Î±Î¹ Ï„Î·Î½ Î½Ï„Î¿Î¼Î¬Ï„Î±Î¹ Ïƒ Ïƒ Ï…Î½Î-Ï‡Î¼Î¹Î±Î±Î½Î±Î¼Î¹Î³Î½Ï•Î¿Ï…Î¼Î¼ ÏŒÎ»Î± Ï„Î± Ï…Ï€ÏŒÎ»Î¿Î¹Ï€Î± Ï…Î»Î¹Î°Î¬. Î Ï•Î¿Ïƒ Î¿Ï‰Î¼ Ï€Ï•Î¯Î¯Ï•Î¿Ï…Î¼Î¼ Î¼Î¬ÏŒÎ½Î¿ Ï„Î·Î½ Ï^Î¯Ï‡Î± Î°Î¹Î¹ Ï„Î· Î¼Î¿Ï…Ï•Î¿Ï…Î¼Ï•Ï Î¼Î¼ Î½Î¼Ï•ÏŒ Î® Î³Î¬Î»Î±. ÎŒÏƒÎ¿ Ï€Î¹Î¿ Ï€Î¿Î»Ï• Ï^Ï‰Î¼Î¯ Î²Î¬Î»Î¿Ï…Î¼Î¼, Ï„ÏŒÏƒÎ¿ Î¿Î¹ Î¸Ï•Î¿Î¿Ï•Î¿ Î±Ï†Ï•Î¬Ï„Ï„Î¿Ï•Ï„Î¿Ï•Ï…Î¿, Ï€Î¿Ï…Î¿, Ï„Î·Î³Î±Î½Î¯Î¶Î¿Ï¶Î¿Ï…Î¼Î¼ Ïƒ Ï…Î¼Î¼Î¼Ï•Î¹Î¹ÏŒÎ»Î±Î´Î¿. Î‘Ï•Ï‡Î¹Î°Î¬ Ï„Î¿ Î»Î¬Î¹Î¹ Ï€Ï•Î-Ï€Î¼Î¹Î¹ Î½Î± Î¼Î¯Î½Î±Î¹ Î°Î±Ï…Ï„Î¿Ï…Î¼Î¼ Ïƒ Ï…Î½Î-Ï‡Î¼Î¹Î±Î½Î¿Ï…Î¼Î¼ Ï„Î¿ Ï…Ï€ÏŒÎ»Î¿Ï…Î¼Î¼ Ï„Î¿ Ï…Ï€Ï•Ï…Î¼Ï•Ï Î¼Î¼ Î½Î¼Ï•ÏŒ Î® Î³Î¬Î»Î±. ÎŒÏƒÎ¿ Ï€Î¹Î¿ Ï€Î¿Î»Ï• Ï^Ï‰Î¼Î¯ Î²Î¬Î»Î¿Ï…Î¼Î¼, Ï„ÏŒÏƒÎ¿ Ï€Î¹Î¿ Î±Ï†Ï•Î¿Ï…Î¼Î¼ Ï„Î¿ Ï…Ï€Ï•Ï…Î¼Ï•Ï Î¼Î¼ Î½Î¼Ï•ÏŒ Ï€Ï•Î¯Î¯Ï•Î¿Ï…Î¼Î¼, Ï„Î¿Ï…Ï•Ï…Î¼Ï•Ï