



**ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ»**

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

Χρήση βάσεων δεδομένων επώνυμων συσκευασμένων τροφίμων
για την εξαγωγή δεδομένων διατροφικής σύνθεσης για τρόφιμα αναφοράς
που καταναλώνονται συνήθως

Άννα Ν. Βησσαρίου

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Μαρία Καψοκεφάλου, Καθηγήτρια ΓΠΑ

**ΑΘΗΝΑ
2023**

ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

Χρήση βάσεων δεδομένων επώνυμων συσκευασμένων τροφίμων
για την εξαγωγή δεδομένων διατροφικής σύνθεσης για τρόφιμα αναφοράς
που καταναλώνονται συνήθως

Using branded food composition databases to derive nutritional composition
data for commonly consumed generic food

Εξεταστική Επιτροπή:

Μαρία Καψοκεφάλου, Καθηγήτρια ΓΠΑ (επιβλέπουσα)

Χρυσανγή Γαρδέλη, Επίκουρη Καθηγήτρια ΓΠΑ

Αναστασία Κανέλλου, Καθηγήτρια Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Χρήση βάσεων δεδομένων επώνυμων συσκευασμένων τροφίμων για την εξαγωγή δεδομένων διατροφικής σύνθεσης για τρόφιμα αναφοράς που καταναλώνονται συνήθως

*ΠΜΣ Επιστήμη & Τεχνολογία Τροφίμων
Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου*

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Οι πίνακες δεδομένων σύνθεσης τροφίμων είναι πολύτιμη πηγή πληροφοριών, ζωτικής σημασίας για την έρευνα, τη βιομηχανία και τη λήψη αποφάσεων πολιτικής. Μια βάση δεδομένων τροφίμων αναφοράς μπορεί να προκύψει είτε από χημική ανάλυση δειγμάτων τροφίμων είτε από ανάλυση δεδομένων που προέρχονται από βάσεις δεδομένων σύνθεσης επώνυμων τροφίμων. Ωστόσο, πρέπει να αντιμετωπιστούν μεθοδολογικές προκλήσεις για τη δημιουργία μιας βάσης δεδομένων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς, με βάση τη βάση δεδομένων σύνθεσης επώνυμων τροφίμων. Σκοπός αυτής της μελέτης είναι η δημιουργία μιας βάσης δεδομένων με τρόφιμα αναφοράς που έχουν προέλθει από τα αντίστοιχα επώνυμα προϊόντα από την ελληνική βάση δεδομένων επώνυμων συνθέσεων τροφίμων HeI TH.

Μέθοδοι: 4851 προϊόντα από τη βάση δεδομένων σύνθεσης ελληνικών επώνυμων τροφίμων (HeI TH) ελέγχθηκαν για να αποκλειστούν τυχόν διπλότυπα ή πανομοιότυπα προϊόντα που καταγράφηκαν με διαφορετικά μεγέθη συσκευασίας. Με βάση την κατηγορία τροφίμων και την υποκατηγορία της ήδη υπάρχουσας βάσης δεδομένων επώνυμης σύνθεσης τροφίμων και σύμφωνα με την ετικέτα και την ονομασία των προϊόντων, η βάση δεδομένων αναδιαρθρώθηκε σε νέες κατηγορίες. Σύμφωνα με συγκεκριμένα κριτήρια όπως προέλευση, περιεκτικότητα σε λιπαρά, είδος τροφίμου, επεξεργασία, ισχυρισμός διατροφής κ.λπ., ορίσαμε ένα μοναδικό κωδικό που αντιπροσωπεύει ένα τρόφιμο αναφοράς που αποτελείται από ένα, δύο ή περισσότερα από τρία επώνυμα προϊόντα.

Αποτελέσματα: Τα προϊόντα ομαδοποιήθηκαν σε 13 μεγάλες κατηγορίες που περιείχαν πιο λεπτομερείς κατηγορίες. Τα προϊόντα ταξινομήθηκαν και κατηγοριοποιήθηκαν σε 2081 ξεχωριστούς κωδικούς τροφίμων αναφοράς, που αποτελούνταν από ένα, δύο ή περισσότερα από τρία επώνυμα προϊόντα. Τα περισσότερα προϊόντα καταμετρήθηκαν στην κατηγορία των γαλακτοκομικών προϊόντων και των δημητριακών. Στην κατηγορία των γαλακτοκομικών προϊόντων καταμετρήθηκαν 454 ξεχωριστοί κωδικοί τροφίμων αναφοράς, οι οποίοι χωρίστηκαν σε 5 μεγάλες κατηγορίες (γάλα, γιαούρτι, τυρί, κατεψυγμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέμα γάλακτος). Στα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι πιο αξιοσημείωτες διαφορές παρατηρούνται στην περιεκτικότητα σε λίπος και υδατάνθρακες, κυρίως σε σάκχαρα. Αντίθετα, παρατηρείται ομοιογένεια στην περιεκτικότητα σε ενέργεια και πρωτεΐνη. Σε όλες τις μεγάλες κατηγορίες, η

κατηγοριοποίηση των προϊόντων φαίνεται να είναι πανομοιότυπη με την κατηγοριοποίηση στις ήδη υπάρχουσες βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων όπως ο USDA, το SwissFIR ή NEVO.

Επίλογος: Η ομαδοποίηση προϊόντων σε κατηγορίες συμβάλλει τόσο στον εμπλουτισμό της βάσης δεδομένων ελληνικών επώνυμων τροφίμων με νέα επώνυμα προϊόντα για την κάλυψη των κενών σε διάφορες κατηγορίες, όσο και στην περαιτέρω διευκόλυνση της δημιουργίας μιας βάσης δεδομένων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς, στην οποία η πρόσβαση θα είναι ευκολότερη λόγω αυτής της κατηγοριοποίησης. Μια βάση δεδομένων σύνθεσης επώνυμων τροφίμων είναι απαραίτητη για να δείξει τη μεγάλη διατροφική διαφοροποίηση των επεξεργασμένων προϊόντων διατροφής και να επιτρέψει αναλύσεις για σημεία που δείχνουν μεγάλη ετερογένεια μεταξύ των ίδιων κατηγοριών.

Επιστημονική περιοχή: Τρόφιμα

Λέξεις κλειδιά: πίνακες σύνθεσης τροφίμων, διατροφή, τρόφιμα αναφοράς

Using branded food composition databases to derive nutritional composition data for commonly consumed generic food

*MSc Food Science & Technology
Department of Food Science & Human Nutrition*

ABSTRACT

Introduction: Food composition datasets are valuable resource of information, crucial in research, industry and policy decision making. A database of generic foods can be derived from either chemical analysis of food samples or from analysis of data drawn from branded food composition databases. However, methodological challenges must be addressed to derive a composition database of generic foods, based on the branded food composition database. The purpose of this study is to create a database of generic foods that have been derived from the corresponding brand products from the Greek branded food composition database HeITH.

Methods: 4851 products from the Greek branded food composition database (HeITH) were screened to exclude any duplicates or identical products recorded with different package sizes. Based on the food category and subcategory of the already existing branded food composition database and according to the label and the long name of the products, the database was restructured into new categories. According to specific criteria such as origin, fat content, type of food, processing, nutrition claim, etc., we defined a unique ID representing a generic food which consisted of one, two or more than three branded products.

Results: The products were grouped into 13 major categories which contained more detailed categories. Products were classified and categorized into 2081 separate generic food codes, consisting of one, two or more than three branded products. Most products were counted in the category of dairy products and cereal products. In the category of dairy products, 454 separate generic food codes were counted, which were divided into 5 major categories (milk, yogurt, cheese, frozen dairy products, cream). In dairy products the most remarkable differences are observed in the content of fat and carbohydrates, mainly in sugars. On the contrary, homogeneity is observed in energy and protein content. In all major categories, the categorization of products appears to be consistent with the categorization in existing food composition databases such as USDA, SwissFIR or NEVO.

Conclusion: Grouping products into categories conduces both to enrich the Greek branded food composition database with new branded products to fill gaps in various categories, and to further facilitate the creation of a generic food composition database in which the access will be easier

due to this categorization. A branded food composition database is necessary to show the large nutritional variation of processed food products and to allow analyzes for points showing large heterogeneity between the same categories.

Scientific area: Foods

Keywords: food composition database, nutrition, generic foods

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστώ θερμά την κυρία Καψοκεφάλου Μαρία, τον κύριο Βλασσόπουλο Αντώνη και την κυρία Κατίδη Αλεξάνδρα για την άψογη συνεργασία που είχαμε κατά τη διάρκεια της συγγραφής της διπλωματικής μου εργασίας. Η ανταπόκριση τους ήταν πάντοτε άμεση και όποτε μου δημιουργούνταν κάποια απορία ήταν πρόθυμοι να την επιλύσουν και να με βοηθήσουν. Τους εύχομαι επαγγελματική και προσωπική επιτυχία ολόψυχα.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω ξεχωριστά όλους όσους με βοήθησαν και ήταν δίπλα μου σε όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

Τέλος, θα ήθελα να αφιερώσω την εργασία αυτή στην οικογένεια μου που είναι κοντά μου αδιαλείπτως και με στηρίζει σε κάθε μου βήμα και επιθυμία.

Με την άδειά μου, η παρούσα εργασία ελέγχθηκε από την Εξεταστική Επιτροπή μέσα από λογισμικό ανίχνευσης λογοκλοπής που διαθέτει το ΓΠΑ και διασταυρώθηκε η εγκυρότητα και η πρωτοτυπία της.

Περιεχόμενα

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	7
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ.....	10
1. Εισαγωγή.....	11
1.1 Πεδία ενδιαφέροντος για τις βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων.....	11
1.1.1 Δημόσια υγεία	12
1.1.2 Βιομηχανία τροφίμων.....	12
1.1.3 Νομοθεσία	13
1.2 Μέθοδοι δημιουργίας βάσεων δεδομένων τροφίμων	14
1.2.1 Χημικές αναλύσεις.....	14
1.2.2 Βάσεις δεδομένων επώνυμων συσκευασμένων τροφίμων – Branded food composition databases (BFCD).....	17
2. Σκοπός	23
3. Μεθοδολογία	23
3.1 Συλλογή δεδομένων.....	23
3.2 Κριτήρια αποκλεισμού.....	23
3.3 Κατηγοριοποίηση προϊόντων	24
4. Αποτελέσματα - Συζήτηση	25
4.1 Η βάση HelTH με τα τελικά επώνυμα προϊόντα.....	25
4.2 Κατηγοριοποίηση επώνυμων προϊόντων σε κωδικούς τροφίμων αναφοράς.....	26
4.3 Πίνακας κωδικών τροφίμων αναφοράς.....	34
4.4 Σχολιασμός αποτελεσμάτων	36
5. Συμπεράσματα.....	57
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	60
6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	115

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Κατηγοριοποίηση τροφίμων αναφοράς στην ελβετική βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων, Swiss FIR.

Πίνακας 2: Κατηγοριοποίηση τροφίμων αναφοράς στην αμερικανική βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων του USDA.

Πίνακας 3: Κατηγοριοποίηση τροφίμων αναφοράς στην ολλανδική βάση δεδομένων, NEVO

Πίνακας 4: Κατηγοριοποίηση τροφίμων αναφοράς στην βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων του Ηνωμένου Βασιλείου.

Πίνακας 5: κατηγοριοποίηση επώνυμων προϊόντων της ελληνικής αγοράς σύμφωνα με το εγχειρίδιο της HeLTH (1).

Πίνακας 6: Αρχικός και τελικός αριθμός (n) επώνυμων προϊόντων μετά τον πρώτο αποκλεισμό προϊόντων

Πίνακας 7: Αριθμός κωδικών τροφίμων αναφοράς συνολικά και ανάλογα με τον αριθμό των προϊόντων που περιέχουν

Πίνακας 8: Αριθμός κωδικών τροφίμων αναφοράς συνολικά και ανάλογα με τον αριθμό των προϊόντων που περιέχουν μετά από την πρώτη επαναξιολόγηση

Πίνακας 9: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 10: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΓΑΛΑΤΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 11: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 12: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 13: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΤΥΡΙΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 14: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΤΥΡΙΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 15: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΑΥΓΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 16: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 17: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ για την σύσταση των προϊόντων πάριζα ανεξαρτήτου μορφής, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 18: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ για την σύσταση των προϊόντων πάριζα ανεξαρτήτου μορφής, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 19: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΨΑΡΙΑ για την σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 20: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΜΑΡΓΑΡΙΝΕΣ για την σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 21: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην κατηγορία ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΛΙΠΑΡΕΣ ΥΛΕΣ για την σύσταση των προϊόντων ανεξαρτήτου μορφής, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 22: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην κατηγορία ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΣΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΙ για την σύσταση των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 23: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην κατηγορία ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ για την σύσταση των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 24: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΟΣΠΡΙΑ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 25: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΟΣΠΡΙΑ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων ανεξαρτήτου μεγέθους και είδους, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 26: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 27: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΜΗ ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΑ ΓΛΥΚΑ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 28: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 29: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 30: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Πίνακας 31: Πίνακας κωδικών τροφίμων αναφοράς

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

FCD	Food Composition Database
USDA	National Nutrient Database for Standard Reference
GC	Αέρια χρωματογραφία
HPLC	Υγρή χρωματογραφία υψηλής απόδοσης
IR	Υπέρυθρη φασματοσκοπία
NMR	Πυρηνικός μαγνητικός συντονισμός
MS	Φασματομετρία μάζας
TCD	Ανιχνευτές θερμικής αγωγιμότητας
FID	Ανίχνευση ιονισμού φλόγας
BFCD	Branded food composition databases
Swiss FIR	Ελβετική Βάση Δεδομένων Σύνθεσης Τροφίμων
Nubel	Nutrients of Belgium
NethFIR	Ολλανδική Πηγή Πληροφοριών Τροφίμων
HelTH	Hellenic Food Thesaurus

1. Εισαγωγή

1.1 Πεδία ενδιαφέροντος για τις βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων

Οι βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων χρησιμοποιούνται τόσο για τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση της διατροφικής επάρκειας της διατροφής όσο και από επαγγελματίες τροφίμων και διατροφής για την αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης των ασθενών και των καταναλωτών. Παρότι οι βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων (Food Composition Database) θεωρούνται απαραίτητα εργαλεία για την επιστήμη της διατροφής από το 1818, η χρήση τους επεκτείνεται και σε άλλους τομείς. Η δημόσια υγεία, η βιομηχανία τροφίμων, η νομοθεσία και οι καταναλωτές χρησιμοποιούν τις βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων (2).

Ο όρος τρόφιμα αναφοράς (generic foods) αναφέρεται σε τρόφιμα που κατηγοριοποιούνται σε ευρύτερες κατηγορίες/υποκατηγορίες με βάση κάποια κοινά χαρακτηριστικά. Αυτές οι κατηγορίες χρησιμοποιούνται για σκοπούς ευρείας ταξινόμησης και δεν είναι συγκεκριμένα επώνυμα προϊόντα. Για παράδειγμα, το τρόφιμο με όνομα «γάλα πλήρες» μπορεί να θεωρηθεί τρόφιμο αναφοράς. Κοινά χαρακτηριστικά, διατροφική σύσταση καθώς και μαγειρικές εφαρμογές των τροφίμων χρησιμοποιούνται συχνά για την ταξινόμηση των τροφίμων αναφοράς σύμφωνα με Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) (3).

Η δημιουργία βάσεων δεδομένων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς είναι αναγκαία για διάφορους λόγους. Αρχικά, οι διάφορες πηγές πληροφοριών για τα τρόφιμα συγκεντρώνονται σε μια ενιαία μορφή μέσω μιας γενικής βάσης δεδομένων τροφίμων. Δημιουργείται μια κοινή ονομασία τροφίμου με το μέγεθος μερίδας και των θρεπτικών συστατικών, καθιστώντας εύκολη τη σύγκριση και την ανάλυση δεδομένων, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπουν στους καταναλωτές να αξιολογούν το διατροφικό περιεχόμενο των γευμάτων τους και να λαμβάνουν αποφάσεις που ανταποκρίνονται στις διατροφικές τους ανάγκες με εύκολο και προσβάσιμο τρόπο. Επιπλέον, οι κατασκευαστές τροφίμων μπορούν να χρησιμοποιούν αυτές τις βάσεις δεδομένων για να αναπτυχθούν νέα προϊόντα, να αναδιαμορφωθούν τα ήδη υπάρχοντα και να επισημανθούν με ακρίβεια οι διατροφικές πληροφορίες τους στη συσκευασία τους. Επίσης αυτές οι βάσεις δεδομένων χρησιμοποιούνται από ερευνητές, διατροφολόγους και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής για μια σειρά μελετών, διατροφικές αξιολογήσεις και δημιουργία πολιτικής. Προσφέρουν έναν εκτεταμένο όγκο τυποποιημένων διατροφικών δεδομένων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ανάλυση και λήψη αποφάσεων. Η προαγωγή της δημόσιας υγείας υποστηρίζεται και αυτή με τη σειρά της σε μεγάλο βαθμό από βάσεις δεδομένων τροφίμων αναφοράς. Τέλος, μπορούν να διευκολύνουν την ανταλλαγή δεδομένων και τη διασυνοριακή συνεργασία. Ενθαρρύνουν τη

συνεργασία για την αντιμετώπιση παγκόσμιων διατροφικών ανησυχιών και υποστηρίζουν διεθνείς ερευνητικές δραστηριότητες.

1.1.1 Δημόσια υγεία

Μια μη υγιεινή διατροφή αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για τις πιο διαδεδομένες μη μεταδοτικές ασθένειες, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη και διαφόρων τύπων καρκίνου. Σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα, η ανθυγιεινή διατροφή ευθύνεται για το 42% των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα, το 32% από τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, το 7% από τον καρκίνο και για το 16% όλων των θανάτων μεταξύ των ενηλίκων στη Δυτική Ευρώπη (4). Επομένως, υπάρχει μεγάλο όφελος για την υγεία αν επιτευχθεί πρόληψη των μη μεταδοτικών ασθενειών, γεγονός που μπορεί να συμβεί με πολιτικές που στοχεύουν στη βελτίωση της διατροφικής πρόσληψης.

Η συσχέτιση της διατροφής και της υγείας έχει αποδειχθεί σε διάφορα σημεία όπως στο επίπεδο του διατροφικού προτύπου, των ομάδων τροφίμων καθώς και των θρεπτικών συστατικών (5). Όπως φαίνεται, ένα σημαντικό μέρος της διατροφής για τη δημόσια υγεία επικεντρώνεται στην υγεία και τις ασθένειες που σχετίζονται με τα θρεπτικά συστατικά. Για να ληφθούν πληροφορίες σχετικά με την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, τα δεδομένα για την κατανάλωση τροφής πρέπει να συνδυαστούν με δεδομένα για τη σύνθεση των τροφίμων. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητη η ύπαρξη ρεαλιστικών βάσεων δεδομένων σύνθεσης τροφίμων με πληροφορίες για τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά αυτών, καθώς και δεδομένα για τα χαρακτηριστικά τους. Τα τρόφιμα επίσης, θα πρέπει να είναι αντιπροσωπευτικά για τις διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού που μελετάται.

1.1.2 Βιομηχανία τροφίμων

Οι βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων είναι καθοριστικής σημασίας για την προώθηση της καινοτομίας στη βιομηχανία τροφίμων, διευκολύνοντας τις εξελίξεις στην ανάπτυξη προϊόντων, τη διατροφική ανάλυση και την εκπαίδευση των καταναλωτών.

Οι βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων χρησιμεύουν ως βασικά εργαλεία για τη διαμόρφωση νέων προϊόντων παρέχοντας ολοκληρωμένες διατροφικές πληροφορίες. Βοηθούν στην επιλογή συστατικών και στην ανάπτυξη συνταγών ώστε να πληρούνται συγκεκριμένα διατροφικά κριτήρια (6). Επιπλέον, η ακριβής διατροφική ανάλυση που παρέχεται από τις βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων βοηθάει τις εταιρείες τροφίμων στη δημιουργία έγκυρων διατροφικών

ισχυρισμών για την υγεία, ενισχύοντας έτσι τη διαφάνεια και την τήρηση των νομοθετικών προτύπων (7). Τέλος, η πρόσβαση σε ολοκληρωμένες βάσεις δεδομένων βοηθά τη βιομηχανία τροφίμων να προσαρμοστεί στις μεταβαλλόμενες τάσεις της αγοράς και στις προτιμήσεις των καταναλωτών, καθοδηγώντας την ανάπτυξη καινοτόμων προϊόντων που ευθυγραμμίζονται με τις ανησυχίες για την υγεία και τις τρέχουσες απαιτήσεις(8).

1.1.3 Νομοθεσία

Οι βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ενημέρωση και τη διαμόρφωση της νομοθεσίας και των κανονισμών στη βιομηχανία τροφίμων.

Οι βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων παρέχουν βασικά δεδομένα για τη θέσπιση κανονισμών που σχετίζονται με τη διατροφική επισήμανση και τους ισχυρισμούς υγείας στις συσκευασίες τροφίμων. Η νομοθεσία απαιτεί συχνά ακριβείς διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες, και αυτές οι βάσεις δεδομένων χρησιμεύουν ως βάση για τον καθορισμό αυτών των προτύπων. Επιπλέον, οι κυβερνητικοί φορείς και οι οργανισμοί υγείας χρησιμοποιούν τις βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων για να αναπτύξουν διατροφικές οδηγίες και συστάσεις. Η δημόσια υγεία επηρεάζει από τις συγκεκριμένες οδηγίες προκειμένου να ενημερωθούν οι καταναλωτές για τις συνιστώμενες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών καθώς και τα διατροφικά πρότυπα (9).

Τα πρότυπα ασφάλειας καθορίζονται με βάση αυτές τις βάσεις δεδομένων, οι οποίες παρέχουν πληροφορίες σχετικά με το θρεπτικό περιεχόμενο και την ασφάλεια των διάφορων συστατικών των τροφίμων. Αυτά τα δεδομένα βοηθούν στον καθορισμό επιτρεπόμενων ορίων για ορισμένα συστατικά, όπως πρόσθετα ή προσμείξεις, διασφαλίζοντας με αυτό τον τρόπο την ασφάλεια των τροφίμων (10). Η νομοθεσία που σχετίζεται με τον εμπλουτισμό των τροφίμων, τα πρόσθετα, τα αλλεργιογόνα και τις διατροφικές απαιτήσεις βασίζεται συχνά σε δεδομένα από βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων. Αυτά τα δεδομένα καθοδηγούν τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων για την προστασία της δημόσιας υγείας και την εξασφάλιση ακριβών πληροφοριών για τους καταναλωτές.

Τελικά, καθώς οι ανάγκες του ακαδημαϊκού χώρου, της βιομηχανίας τροφίμων και των υπευθύνων χάραξης πολιτικής για τα δεδομένα σύνθεσης τροφίμων αυξάνονται, οι βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων εξελίσσονται συνεχώς προκειμένου να ανταποκριθούν στις νέες απαιτήσεις (11).

1.2 Μέθοδοι δημιουργίας βάσεων δεδομένων τροφίμων

Μια βάση δεδομένων τροφίμων αναφοράς είναι μια ολοκληρωμένη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τη διατροφική σύνθεση και τα χαρακτηριστικά διαφόρων ειδών διατροφής. Αυτές οι βάσεις δεδομένων περιέχουν συνήθως δεδομένα σχετικά με τη σύσταση των τροφίμων που καταναλώνονται συνήθως σε μια περιοχή ή σε πολλές περιοχές. Δεν αποτελούνται αποκλειστικά από επώνυμα συσκευασμένα τρόφιμα, αλλά αντιπροσωπεύουν τη συνολική περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά και τη σύνθεση των τροφίμων που βασίζονται σε εκτεταμένη ανάλυση και έρευνα. Οι πληροφορίες σε μια τέτοιου είδους βάση δεδομένων προέρχονται από χημικές αναλύσεις δειγμάτων τροφίμων καθώς και από επώνυμα συσκευασμένα τρόφιμα. Χρησιμεύει ως πολύτιμος πόρος για διατροφολόγους, επαγγελματίες υγείας και ερευνητές.

Αυτές οι βάσεις δεδομένων στοχεύουν στην παροχή πληροφοριών σχετικά με τη:

- **Θερμιδική Αξία:** Εκτιμήσεις του ενεργειακού περιεχομένου των τροφίμων με βάση τη σύνθεσή τους.
- **Διατροφική Σύσταση:** Συμπεριλαμβάνονται μακροθρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, λιπαρά, πρωτεΐνες), μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία), περιεκτικότητα σε διαιτητικές ίνες και άλλα συστατικά που υπάρχουν σε διάφορα τρόφιμα.
- **Μεγέθη μερίδας:** Συχνά παρέχουν πληροφορίες για τα μεγέθη μερίδων (συνήθως ανά 100g προϊόντος) και το αντίστοιχο διατροφικό τους περιεχόμενο.
- **Ομάδες τροφίμων:** Κατηγοριοποίηση των τροφίμων σε διαφορετικές ομάδες για σκοπούς διατροφικής ανάλυσης και σχεδιασμού (π.χ. φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, γαλακτοκομικά).
- **Χημική Σύσταση:** Πληροφορίες για τα χημικά συστατικά και ενώσεις που βρίσκονται σε διάφορα τρόφιμα, προερχόμενα από εργαστηριακές αναλύσεις.

Ο USDA (National Nutrient Database for Standard Reference) είναι ένα από τα πιο ολοκληρωμένα και γνωστά παραδείγματα βάσης δεδομένων που περιέχει πληροφορίες σχετικά με τη διατροφική σύνθεση των τροφίμων αναφοράς στις Ηνωμένες Πολιτείες. Άλλες χώρες μπορεί να έχουν τις δικές τους εθνικές ή διεθνείς βάσεις δεδομένων προσαρμοσμένες στα συγκεκριμένα πρότυπα κατανάλωσης τροφίμων και τις διατροφικές οδηγίες τους, οι οποίες θα αναφερθούν παρακάτω.

1.2.1 Χημικές αναλύσεις

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω οι βάσεις δεδομένων τροφίμων αναφοράς προκύπτουν μέσω ενός συνδυασμού μεθόδων, συμπεριλαμβανομένων χημικών αναλύσεων, δεδομένων σύνθεσης τροφίμων από επιστημονική βιβλιογραφία και άλλων έγκυρων πηγών. Οι ερευνητές συλλέγουν

και αναλύουν δείγματα χρησιμοποιώντας εδραιωμένες τεχνικές όπως η χρωματογραφία, η φασματοσκοπία και η φασματομετρία μάζας για τον προσδιορισμό της χημικής σύνθεσης διαφορετικών τροφίμων. Παρακάτω θα αναφερθούν κάποιες από αυτές τις μεθόδους.

1. **Χρωματογραφία:** Αυτή η μέθοδος διαχωρίζει και αναλύει πολύπλοκα μείγματα περνώντας τα από μια στατική φάση. Συστατικά όπως όπως αμινοξέα, σάκχαρα, λιπαρά οξέα και βιταμίνες σε διαχωρίζονται και προσδιορίζονται ποσοτικά μέσω της αέριας χρωματογραφίας (GC) και της υγρής χρωματογραφίας υψηλής απόδοσης (HPLC) (12,13).

- Αέρια χρωματογραφία (GC): βοηθάει στη ποσοτική ή/και ποιοτική ανάλυση της σύνθεσης των τροφίμων, των φυσικών προϊόντων, των πρόσθετων τροφίμων, των συστατικών γεύσης και αρώματος, μιας ποικιλίας μολυσματικών ουσιών, όπως φυτοφάρμακα, υποκαπνιστικά, περιβαλλοντικοί ρύποι, φυσικές τοξίνες, κτηνιατρικά φάρμακα και υλικά συσκευασίας, όπως επίσης και υδατάνθρακες, αμινοξέα, λιπίδια και συνοδευτικές λιπόφιλες ενώσεις
- Υγρή χρωματογραφία υψηλής απόδοσης (HPLC): χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό και την ποσοτικοποίηση βιταμινών (όπως η βιταμίνη C, οι βιταμίνες B) και θρεπτικών συστατικών (αμινοξέα, υδατάνθρακες, λιπίδια) σε διάφορα τρόφιμα. Επίσης, χρησιμοποιείται για την ανίχνευση και τον ποσοτικό προσδιορισμό πρόσθετων τροφίμων (συντηρητικά, χρωστικές, γλυκαντικές ουσίες) και μολυσματικών ουσιών (φυτοφάρμακα, μυκοτοξίνες, βαρέα μέταλλα) σε δείγματα τροφίμων, διασφαλίζοντας την ασφάλεια των τροφίμων. Με την HPLC εντοπίζονται και προσδιορίζονται ποσοτικά αρωματικές ουσίες και πτητικές ενώσεις που συμβάλλουν στη γεύση και το άρωμα των τροφίμων. Επιπλέον με την HPLC γίνεται ανάλυση ενώσεων όπως οι φαινολικές ενώσεις, τα φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά που υπάρχουν σε φρούτα, λαχανικά και ποτά, συμβάλλοντας στην κατανόηση των ωφελειών τους για την υγεία και τη σταθερότητα του χρόνου ζωής τους (13). Η HPLC βοηθά στον διαχωρισμό και τον ποσοτικό προσδιορισμό των λιπαρών οξέων σε έλαια, λίπη και τρόφιμα που περιέχουν λιπίδια, γεγονός που είναι ζωτικής σημασίας για την αξιολόγηση του διατροφικού προφίλ και την αξιολόγηση της ποιότητας των τροφίμων, όπως επίσης χρησιμοποιείται στην ανάλυση πρωτεϊνών, συμπεριλαμβανομένου του προσδιορισμού του προφίλ αμινοξέων, της ταυτοποίησης πεπτιδίων και της ποσοτικοποίησης των πρωτεϊνών και των τροποποιήσεών τους στα τρόφιμα (13).

2. **Φασματοσκοπία:** Για την ταυτοποίηση και τον ποσοτικό προσδιορισμό θρεπτικών ουσιών και πρόσθετων μπορούν να χρησιμοποιηθούν τεχνικές όπως η υπέρυθη φασματοσκοπία (IR), ο πυρηνικός μαγνητικός συντονισμός (NMR) και η φασματομετρία μάζας (MS) μέσω καθορισμού της δομής, της παρουσίας και της συγκέντρωσης των μορίων.
- **Φασματομετρία μάζας (MS):** χρησιμοποιείται για την ανίχνευση και τον ποσοτικό προσδιορισμό ρυπαντών όπως φυτοφάρμακα, μυκοτοξίνες, βαρέα μέταλλα και υπολείμματα κτηνιατρικών φαρμάκων στα τρόφιμα. Επίσης, βοηθάει στον εντοπισμό και τον ποσοτικό προσδιορισμό συγκεκριμένων δεικτών ή ενώσεων που πιστοποιούν την προέλευση, την ποιότητα και την καθαρότητα των τροφίμων, καθώς και στην ανίχνευση νοθευτικών ουσιών και μη εγκεκριμένων ουσιών στα τρόφιμα (14). Η MS χρησιμοποιείται για την ανάλυση βιταμινών, αμινοξέων, λιπαρών οξέων, υδατανθράκων και άλλων θρεπτικών συστατικών στα τρόφιμα, βοηθώντας στη διατροφική επισήμανση και την αξιολόγηση της διαιτητικής πρόσληψης, ενώ βοηθάει και στην ανάλυση και τον ποσοτικό προσδιορισμό πρόσθετων, όπως συντηρητικά, χρωστικές, γλυκαντικές ουσίες και αντιοξειδωτικά (14). Με τη χρήση MS ανιχνεύονται αλλεργιογόνες πρωτεΐνες και πεπτίδια στα τρόφιμα, ζωτικής σημασίας για την επισήμανση αλλεργιογόνων και τη διασφάλιση της ασφάλειας των τροφίμων για άτομα με αλλεργίες. Τέλος, η MS βοηθά στον εντοπισμό και τον ποσοτικό προσδιορισμό πτητικών ενώσεων που ευθύνονται για τις γεύσεις και τα αρώματα στα τρόφιμα, συμβάλλοντας στον έλεγχο της ποιότητας και την ενίσχυση της γεύσης (14).
 - **Πυρηνικός Μαγνητικός Συντονισμός (NMR):** Η φασματοσκοπία NMR παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη μοριακή δομή και τη σύνθεση των συστατικών των τροφίμων, ιδιαίτερα στην ανάλυση πολύπλοκων μορίων όπως πρωτεΐνες και τα λιπίδια (15).
3. **Φασματοφωτομετρία:** χρησιμοποιείται για τον ποσοτικό προσδιορισμό της περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες σε δείγματα τροφίμων (16). Βοηθούν στην ποσοτικοποίηση βιταμινών όπως η βιταμίνη Α, η βιταμίνη C και η βιταμίνη Ε σε δείγματα τροφίμων, καθώς επίσης προσδιορίζουν την περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα (γλυκόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη). Τέλος, οι φασματοφωτομετρικές αναλύσεις χρησιμοποιούνται και για την αξιολόγηση της αντιοξειδωτικής ικανότητας των συστατικών των τροφίμων (17), (18).

1.2.2 Βάσεις δεδομένων επώνυμων συσκευασμένων τροφίμων – Branded food composition databases (BFCD)

Μεγάλο μέρος της διατροφικής επιδημιολογίας εξαρτάται από τη μετατροπή των δεδομένων κατανάλωσης τροφίμων που βασίζονται σε ερωτηματολόγια, σε κατανάλωση θρεπτικών συστατικών με τη χρήση πινάκων σύνθεσης τροφίμων (19). Ωστόσο, οι πίνακες σύνθεσης τροφίμων είναι ακριβοί στην κατασκευή και τη συντήρηση, καλύπτουν μόνο ένα μικρό δείγμα των τροφίμων που είναι διαθέσιμα για κατανάλωση και συχνά βασίζονται σε παλιά δεδομένα ενώ τα επεξεργασμένα τρόφιμα αλλάζουν συνεχώς συστατικά και σύσταση (20). Τέτοιοι περιορισμοί μπορεί να οδηγήσουν σε εσφαλμένη ταξινόμηση στις μελέτες που βασίζονται σε πίνακες σύνθεσης τροφίμων. Ένας τρόπος για να αυξηθεί ο αριθμός των τροφίμων που περιλαμβάνονται στους πίνακες σύνθεσης τροφίμων είναι η συμπερίληψη διατροφικών δεδομένων που λαμβάνονται από τη συσκευασία επώνυμων τροφίμων. Μια τέτοια μέθοδος θα μπορούσε να συγκεντρώνει διατροφικά δεδομένα που ενημερώνονται συνεχώς για ένα ολοκληρωμένο σύνολο τροφίμων που αγοράζονται από τους καταναλωτές της κάθε χώρας (20).

Οι βάσεις δεδομένων με επώνυμα τρόφιμα, χρησιμεύουν ως η βασική πηγή δεδομένων για την ανάπτυξη βάσεων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς. Βοηθούν στη δημιουργία μέσω ή αντιπροσωπευτικών προφίλ για κατηγορίες τροφίμων αναφοράς με βάση τα συγκεντρωτικά δεδομένα από διάφορα επώνυμα προϊόντα. Οι βάσεις δεδομένων με επώνυμα προϊόντα περιέχουν εκτεταμένες και λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τα επώνυμα προϊόντα που καταναλώνονται σε εγχώριο αλλά και παγκόσμιο επίπεδο. Αυτές οι βάσεις δεδομένων περιέχουν πληροφορίες για μια ποικιλία θρεπτικών ουσιών, συστατικών, μεγεθών μερίδων και, σε ορισμένες περιπτώσεις και μεθόδων παρασκευής. Περιλαμβάνουν πολλές επώνυμες και μη μάρκες επιτρέποντας στους καταναλωτές μια ολοκληρωμένη εικόνα της σύστασης των τροφίμων εντός κατηγοριών. Επίσης, συνδυάζοντας δεδομένα από πολλές επώνυμες πηγές, είναι δυνατή η τυποποίηση των πληροφοριών και με αυτόν τον τρόπο είναι εφικτή η κατηγοριοποίηση των τροφίμων. Επιτρέπουν τη σύγκριση και την ανάλυση διατροφικού περιεχομένου μεταξύ παρόμοιων τύπων τροφίμων. Τέλος, οι βάσεις δεδομένων με επώνυμα τρόφιμα βοηθούν στην έρευνα και την ανάπτυξη στον τομέα των τροφίμων. Προωθούν την αναδιαμόρφωση των προϊόντων, την καινοτομία και την ανάπτυξη πιο υγιεινών επιλογών διατροφής.

1.2.2.1 Βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων στον κόσμο και στην Ευρώπη

Στις ανεπτυγμένες χώρες, τα επεξεργασμένα και προπαρασκευασμένα τρόφιμα αποτελούν την πλειονότητα των τροφίμων που καταναλώνονται (21). Σε παγκόσμιο επίπεδο, υπάρχουν άφθονα στοιχεία που συνδέουν την πρόσληψη συγκεκριμένων επεξεργασμένων τροφίμων, όπως τα αναψυκτικά, με χρόνιες μη μεταδοτικές ασθένειες που συνδέονται με τη διατροφή (22). Επίσης

έχει παρατηρηθεί συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων και καταστάσεων όπως η παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο, όπως επίσης με υπέρταση και δυσλιπιδαιμία (23).

Πράγματι, οι έρευνες δείχνουν ότι η κύρια διατροφική πηγή προστιθέμενων σακχάρων στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι τα επεξεργασμένα τρόφιμα, ενώ υπάρχουν δεδομένα που συνδέουν την αύξηση της πρόσληψης των επεξεργασμένων τροφίμων με χαμηλότερη πρόσληψη πρωτεϊνών, διαιτητικών ινών, βιταμινών A, C, D και E, ψευδαργύρου, καλίου, φωσφόρου, μαγνησίου και ασβεστίου, καθώς και με υψηλότερες ποσότητες υδατανθράκων, προστιθέμενων σακχάρων και κορεσμένων λιπαρών (24), ενώ φαίνεται πως τα επεξεργασμένα τρόφιμα καλύπτουν το 70% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης (23).

Η αναδιαμόρφωση των τροφίμων θεωρείται μία από τις βασικές επιλογές για την επίτευξη των στόχων πρόσληψης θρεπτικών συστατικών του πληθυσμού (21). Η σύσταση πολλών τροφίμων τροποποιείται προκειμένου ο καταναλωτής να μπορέσει να ευθυγραμμίσει περισσότερο την καθημερινή του διατροφή με τις διατροφικές συστάσεις. Στο πλαίσιο των πιο υγιεινών διατροφικών επιλογών, η αναδιαμόρφωση τροφίμων μπορεί να οριστεί ως η αναδιαμόρφωση των υπαρχόντων τροφίμων με την αφαίρεση ή τη μείωση ορισμένων συστατικών των τροφίμων, όπως τα trans λιπαρά οξέα, τα σάκχαρα, τα κορεσμένα λιπαρά και το αλάτι, διατηρώντας παράλληλα χαρακτηριστικά όπως η γεύση, η υφή και η διάρκεια ζωής (21). Παρότι η αναδιαμόρφωση των τροφίμων επικεντρώνεται συνήθως στη μείωση ή αφαίρεση συστατικών που σχετίζονται με αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, μπορεί επίσης να επικεντρωθεί και στη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών που σχετίζονται με θετικές επιπτώσεις στην υγεία, όπως οι διαιτητικές ίνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα που συνήθως αφαιρούνται κατά την επεξεργασία των τροφίμων. Το ενδιαφέρον για πιο υγιεινά τρόφιμα έχει επίσης ως αποτέλεσμα την παρασκευή τροφίμων στα οποία τα "θετικά" θρεπτικά συστατικά όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα, οι φυτοστερόλες και τα προ- και πρεβιοτικά προστίθενται σε σημαντικές ποσότητες (21).

Δεδομένου λοιπόν της αυξημένης κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων και των σημαντικών αλλαγών που λαμβάνουν χώρα στο περιβάλλον των τροφίμων υπάρχει η ανάγκη για δημιουργία βάσεων δεδομένων επώνυμων συσκευασμένων τροφίμων BFCDB. Παρά τις διαφορές στον αριθμό των προϊόντων που υπάρχουν στις βάσεις δεδομένων και στις διατροφικές πληροφορίες των προϊόντων που περιλαμβάνονται, οι BFCDB είναι συνήθως πρωτοβουλίες που δημιουργούνται στο πλαίσιο συμπράξεων δημόσιου-ιδιωτικού τομέα (1).

Η Ελβετία ήταν μεταξύ των πρώτων χωρών που ξεκίνησε μια BFCDB το 2002, ξεχωριστή αλλά συμπληρωματική με την υπάρχουσα βάση δεδομένων τροφίμων αναφοράς. Οι δύο συλλογές

περιλάμβαναν περισσότερα από 10.500 τρόφιμα (25). Η SwissFIR συλλέγει και αναλύει δεδομένα μέσω επώνυμων τροφίμων, επιστημονικής βιβλιογραφίας και πινάκων σύνθεσης τροφίμων, για να δημιουργήσει μια γενική βάση δεδομένων τροφίμων που χρησιμοποιείται για διατροφική αξιολόγηση και έρευνα στην Ελβετία. Στην Ελβετική βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων (SwissFIR) περιλαμβάνονται τρόφιμα αναφοράς και επώνυμα επεξεργασμένα τρόφιμα που καλύπτουν μια ευρεία ποικιλία τροφίμων που είναι δημοφιλή στην Ελβετία.. Η τρέχουσα έκδοση της Ελβετικής Βάσης Δεδομένων Σύνθεσης Τροφίμων (SwissFIR) περιέχει πληροφορίες για 1.109 τρόφιμα αναφοράς. Για όλα σχεδόν τα τρόφιμα που περιέχονται στη βάση δεδομένων, παρουσιάζονται πλήρη στοιχεία για τα μακροθρεπτικά συστατικά (λιπαρά, υδατάνθρακες, σάκχαρα, διαιτητικές ίνες, πρωτεΐνες) καθώς και για την περιεκτικότητα σε νερό, αλκοόλ και ενέργεια. Επιπλέον, για τα περισσότερα τρόφιμα υπάρχουν πληροφορίες για τη περιεκτικότητα σε μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία). Τα τρόφιμα χωρίζονται σε 20 κύριες κατηγορίες και 104 υποκατηγορίες (Πίνακας 1).

Οι ΗΠΑ δημοσίευσαν την πρώτη BFCD το 2016, συμπληρώνοντας την υπάρχουσα βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων του USDA, και πλέον είναι η μεγαλύτερη βάση παγκοσμίως με περίπου 450.000 επώνυμα προϊόντα διατροφής και πάνω από 7500 καταγραφές που προέρχονται από αναλύσεις, υπολογισμούς και δημοσιευμένη βιβλιογραφία και αυτές χωρίζονται σε 25 κύριες κατηγορίες (9) (Πίνακας 2).

Στην Ευρώπη, η βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων OQALI, ιδρύθηκε το 2008. Στις δημοσιεύσεις του 2008 γινόταν αναφορά μόνο για φρέσκα γαλακτοκομικά προϊόντα, γλυκά μπισκότα και δημητριακά πρωινού. Το 2009 και το 2010 δημοσιεύτηκε μια ανανεωμένη βάση που περιελάμβανε πληροφορίες και για άλλες ομάδες τροφίμων, όπως φρούτα, μαρμελάδες, κονσερβοποιημένα φρούτα ή προϊόντα κρέατος όπως λουκάνικα ή αλλαντικά. Πλέον, περιέχει σχεδόν 60.000 επώνυμα προϊόντα διατροφής, που καλύπτουν όλους τους τομείς των επεξεργασμένων τροφίμων (26).

Στο Βέλγιο, το Nubel (Nutrients of Belgium) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που διαχειρίζεται πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή στη χώρα. Η βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων αυτού του οργανισμού δημιουργήθηκε το 2010 και μέχρι το 2017 περιείχε περισσότερα από 8800, εκ των οποίων τα 5000 επώνυμα τρόφιμα. Τα τρόφιμα αναφοράς και τα προϊόντα αγροικίας παρουσιάζονται επίσης στη βάση δεδομένων, τα οποία είναι περίπου στα 1200 (27).

Στην Ολλανδία, το NethFIR, η Ολλανδική Πηγή Πληροφοριών Τροφίμων, ανήκει στο Υπουργείο Υγείας, Πρόνοιας και Αθλητισμού και συντηρείται από το Ολλανδικό Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας και Περιβάλλοντος (RIVM) και το Ολλανδικό Διατροφικό Κέντρο. Το NethFIR

περιλαμβάνει τρεις βάσεις δεδομένων που σχετίζονται με θρεπτικά συστατικά. Η πρώτη βάση δεδομένων είναι η ολλανδική βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων NEVO, που καλύπτει πληροφορίες σχετικά με την ενεργειακή αξία και τις συγκεντρώσεις των θρεπτικών συστατικών για περίπου 2323 τρόφιμα αναφοράς για τον ολλανδικό πληθυσμό που έχουν προκύψει από επώνυμα τρόφιμα, επιστημονική βιβλιογραφία και πίνακες σύνθεσης τροφίμων (ανανεωμένη βάση 2023) (28) Η βάση αποτελείται από 27 κύριες κατηγορίες τροφίμων αναφοράς (Πίνακας 3). Η βάση με τα τρόφιμα αναφοράς περιλαμβάνει 27 κύριες κατηγορίες (Πίνακας 3). Η δεύτερη βάση δεδομένων είναι η βάση LEDA που καλύπτει δεδομένα ετικετών προϊόντων που διατίθενται στο ολλανδικό λιανικό εμπόριο. Η τρίτη βάση δεδομένων είναι η βάση NES, η οποία περιλαμβάνει τα επίπεδα θρεπτικών συστατικών σε συμπληρώματα διατροφής που αναφέρονται στις εθνικές έρευνες κατανάλωσης τροφίμων της Ολλανδίας (29).

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, η βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων McCance & Widdowson του 1940, η οποία περιείχε 3300 τρόφιμα αναφοράς, ενημερώθηκε το 2016 για να συμπεριλάβει επώνυμα τρόφιμα ειδικά για το Ηνωμένο Βασίλειο, προκειμένου να αναπαραστήσει τη μεγάλη ποικιλία προϊόντων τροφίμων που είναι προσβάσιμα στους Βρετανούς. Πραγματοποιήθηκε μια διαδικασία χαρτογράφησης για την αντιστοίχιση των επώνυμων προϊόντων με το πλησιέστερο αντίστοιχο τρόφιμο αναφοράς από το McCance and Widdowson για την παροχή πλήρων δεδομένων διατροφικής σύστασης για 120 δεδομένα μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών. Η βάση πλέον περιελάμβανε 40.274 τρόφιμα αναφοράς και επώνυμα προϊόντα (30). Το 2021 με παρόμοια διαδικασία δημοσιεύτηκε μια ανανεωμένη βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων, η οποία περιελάμβανε 9.338 επώνυμα τρόφιμα και 3.334 τρόφιμα αναφοράς. Τα τρόφιμα αυτά κατηγοριοποιήθηκαν σε 14 κατηγορίες (31) (Πίνακας 4).

1.2.2.2 Βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, η πρώτη βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων δημοσιεύτηκε το 1982 και περιελάμβανε μετάφραση των McCance & Widdowson που επεκτάθηκε για να συμπεριλάβει δεδομένα για ελληνικές συνταγές και παραδοσιακά φαγητά. Ενημερώθηκε δύο φορές, το 1992 και το 2004, η τελευταία έκδοση περιλαμβάνει δεδομένα από 300 ελληνικά προϊόντα και ελληνικές συνταγές.

Το 2021 δημοσιεύθηκε η πρώτη συστηματική προσπάθεια για την ανάπτυξη μιας ελληνικής βάσης δεδομένων επώνυμων συσκευασμένων τροφίμων, την Hellenic Food Thesaurus (HelTH) η οποία παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη διατροφική σύσταση και τις διατροφικές δηλώσεις που αναγράφονται στη συσκευασία των συσκευασμένων τροφίμων στην ελληνική αλυσίδα τροφίμων (1). Η συλλογή των προϊόντων έγινε μέσω ιστοσελίδων των υπεραγορών της Ελλάδας. Η δομή

της HelTH βασίστηκε σε διαθέσιμες πληροφορίες από την βάση δεδομένων επώνυμων τροφίμων του USDA, της γαλλικής βάσης OQALI, την βέλγικη βάση δεδομένων του NUBEL καθώς και τη βάση δεδομένων του Ηνωμένου Βασιλείου που αναφέρθηκαν και παραπάνω.

Στη βάση της HelTH υπάρχουν 4 διαφορετικά αρχεία στα οποία συμπεριλαμβάνονται πληροφορίες σχετικά με την περιγραφή του προϊόντος, τη διατροφική του σύσταση, τους ισχυρισμούς διατροφής καθώς και ένα αρχείο φωτογραφιών των προϊόντων.

Τον Μάιο του 2020, η ελληνική βάση δεδομένων επώνυμων συσκευασμένων τροφίμων περιελάμβανε 4.067 επώνυμα προϊόντα διατροφής με πληροφορίες για περισσότερα από 100 περιγραφικά στοιχεία. Όλα τα τρόφιμα στην HelTH ταξινομήθηκαν σε 13 κατηγορίες, 46 υποκατηγορίες, 175 ομάδες και υποομάδες όπου αυτό ήταν απαραίτητο. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας με τη κατηγοριοποίηση των προϊόντων από το εγχειρίδιο της HelTH (1).

Η παραπάνω κατηγοριοποίηση προέκυψε ακολουθώντας την LanguaL. Πρόκειται για είναι ένα σύστημα που χρησιμοποιεί πολυεπίπεδη ταξινόμηση. Η LanguaL χρησιμοποιεί ένα σύνολο τυπικών όρων από τα χαρακτηριστικά της διατροφικής ποιότητας ενός τροφίμου για την περιγραφή κάθε προϊόντος προκειμένου να δημιουργήσει έναν μοναδικό 5ψήφιο κωδικό για κάθε κατηγορία και υποκατηγορία. Μέσω της LanguaL, διαφορετικοί οργανισμοί μπορούν να αναπτύξουν το δικό τους σύστημα ταξινόμησης. Η HelTH χρησιμοποιεί LanguaL το σύστημα που αναπτύχθηκε από το EuroFIR (European Food Information Resource), προκειμένου να υπάρξει καλύτερη αντιστοίχιση δεδομένων με παρόμοιες βάσεις δεδομένων στο εξωτερικό. Η υποδιαίρεση των κατηγοριών/υποκατηγοριών σε ομάδες και οι υποομάδες σχεδιάστηκαν ειδικά για την HelTH ώστε να καταστεί πιο εύκολη η συλλογή δεδομένων (1).

Στην Ελλάδα, αλλά και στην υπάρχουσα βιβλιογραφία παγκοσμίως, δεν έχει δημοσιευθεί κάποια έρευνα όπου μέσω συλλογής επώνυμων επεξεργασμένων προϊόντων από τη αγορά τροφοδοσίας να εξάγεται μια βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς. Αντίθετα όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, στις ήδη υπάρχουσες βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς, προστέθηκαν επώνυμα προϊόντα προκειμένου να συμπληρωθούν κάποια κενά στα διατροφικά συστατικά των τροφίμων και να γίνει επέκταση της βάσης τους.

Η HelTH είναι η πρώτη συστηματική προσπάθεια δημιουργίας μιας ελληνικής βάσης δεδομένων με επώνυμα συσκευασμένα τρόφιμα, η οποία εναρμονίζεται με τις διεθνείς οδηγίες και με τις ήδη υπάρχουσες διεθνείς βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων (1). Η δημιουργία της πρώτης βάσης δεδομένων σύνθεσης τροφίμων στην Ελλάδα έχει συμβάλει και θα συμβάλει ιδιαίτερα στη

διεξαγωγή περαιτέρω διατροφικών μελετών και τη δημιουργία νέων τροφίμων με καλύτερο διατροφικό προφίλ.

2. Σκοπός

Οι βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων χρησιμοποιούνται τόσο για τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση της διατροφικής επάρκειας της διατροφής, όσο και από επαγγελματίες τροφίμων και διατροφής για την αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης των ασθενών και των καταναλωτών. Μια βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς αποτελούν πολύτιμο πόρο πληροφοριών, ζωτικής σημασίας για την έρευνα, τη βιομηχανία και τη λήψη αποφάσεων πολιτικής. Μια βάση δεδομένων τροφίμων αναφοράς μπορεί να προκύψει είτε από χημικές αναλύσεις δειγμάτων τροφίμων είτε από την ανάλυση δεδομένων που προέρχονται από βάσεις δεδομένων επώνυμων τροφίμων. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η δημιουργία μιας βάσης δεδομένων τροφίμων αναφοράς που έχουν προκύψει από τα αντίστοιχα επώνυμα προϊόντα από τη βάση δεδομένων σύνθεσης ελληνικών επώνυμων τροφίμων HelTH.

3. Μεθοδολογία

3.1 Συλλογή δεδομένων

Για τη συλλογή δεδομένων η μελέτη βασίστηκε στη βάση δεδομένων σύνθεσης ελληνικών επώνυμων τροφίμων HelTH. Η τελευταία έκδοση της βάσης περιείχε 4850 επώνυμα προϊόντα που συλλέχθηκαν από τις ιστοσελίδες των υπεραγορών και των καταστημάτων *delicatessen* στην ελληνική αγορά.

3.2 Κριτήρια αποκλεισμού

Τα προϊόντα αυτά ελέγχθηκαν ξεχωριστά για να αποκλειστούν τυχόν διπλότυπα ή πανομοιότυπα προϊόντα που είχαν καταγραφεί με διαφορετικά μεγέθη συσκευασίας. Η διαδικασία αυτή συνέβη μέσω της περιγραφής των προϊόντων με βάση το όνομα που ήταν περασμένο στη βάση Excel της HelTH. Το όνομα για τα περισσότερα προϊόντα έδινε πληροφορίες σχετικά με τα βασικά χαρακτηριστικά του προϊόντος. Επιπλέον, τα προϊόντα για τα οποία δεν υπήρχαν δεδομένα για τη διατροφική τους σύσταση αφαιρέθηκαν προκειμένου να μην επηρεάσουν τους μαθηματικούς υπολογισμούς για τα περιγραφικά δεδομένα, ωστόσο συμπεριλήφθηκαν στον συνολικό αριθμό κατηγοριών τροφίμων αναφοράς. Τα διατροφικά αυτά δεδομένα δεν υπήρχαν είτε λόγω αρχικής παράλειψης καταγραφής τους είτε λόγω του ότι τα περισσότερα από τα προϊόντα ανήκουν σε συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων που δεν είναι υποχρεωτικό να φέρουν διατροφική δήλωση σύμφωνα με το Άρθρο 16 του Κανονισμού (ΕΕ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 25ης Οκτωβρίου 2011 (32). Αυτά τα τρόφιμα ανήκαν σε μια από τις παρακάτω κατηγορίες/παραγράφους του κανονισμού:

1. Μη μεταποιημένα προϊόντα που περιέχουν ένα μόνον συστατικό ή μία κατηγορία συστατικών
2. Μεταποιημένα προϊόντα που η μόνη επεξεργασία στην οποία υποβλήθηκαν είναι η ωρίμανση και τα οποία περιέχουν ένα μόνο συστατικό ή κατηγορία συστατικών
3. Νερά που προορίζονται για ανθρώπινη κατανάλωση, συμπεριλαμβανομένων αυτών των οποίων τα μόνα πρόσθετα συστατικά τους είναι το διοξείδιο του άνθρακα και/ή αρωματικές ύλες
4. Βότανα, μπαχαρικά ή μείγματα αυτών
8. Φυτικά αφεψήματα και αφεψήματα φρούτων, τσάι, αποτεινωμένο τσάι, στιγμιαίο ή διαλυτό τσάι ή εκχύλισμα τσαγιού, τσάι χωρίς καφεΐνης στιγμιαίο ή διαλυτό ή εκχύλισμα τσαγιού, που δεν περιέχουν άλλα πρόσθετα συστατικά εκτός από αρωματικές ύλες που δεν τροποποιούν τη θρεπτική αξία του τσαγιού
14. Ζελατίνη
15. Ουσίες ζελατινοποίησης
19. Τρόφιμα, περιλαμβανομένων των χειροποίητων τροφίμων, που παραδίδονται απευθείας από παραγωγό μικρών ποσοτήτων προϊόντων στον τελικό καταναλωτή ή σε τοπικά καταστήματα.

3.3 Κατηγοριοποίηση προϊόντων

Με βάση τις κατηγορίες και τις υποκατηγορίες της ήδη υπάρχουσας βάσης δεδομένων σύνθεσης ελληνικών επώνυμων τροφίμων HeITH και σύμφωνα με την ετικέτα τροφίμου και τη σύντομη περιγραφή του προϊόντος μεταφρασμένη στα αγγλικά, η βάση δεδομένων αναδιαμορφώθηκε σε νέες κατηγορίες. Η σύντομη περιγραφή του προϊόντος ξεκινάει με το όνομα της μάρκας, την ομάδα τροφίμων (π.χ. «δημητριακά πρωινού», «γάλα εβαπορέ» κ.λπ.), τα κύρια χαρακτηριστικά του προϊόντος (όπως «ολικής αλέσεως», «ελαφρύ» κ.λπ.), τη γεύση (π.χ. με σοκολάτα, βανίλια κ.λπ.), το κοινό που απευθύνεται αν αναφέρεται στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας, π.χ. «για παιδιά» και τελειώνει με το μέγεθος συσκευασίας.

Οι βασικές κατηγορίες και υποκατηγορίες τροφίμων παρέμειναν οι ίδιες με τις αρχικές, ενώ υπήρξε μια αναδιαμόρφωση στις ομάδες και υποομάδες της βάσης για καλύτερη ομαδοποίηση των προϊόντων με βάση τη σύντομη περιγραφή του προϊόντος. Στη συνέχεια με βάση τις κατηγορίες των τροφίμων αναφοράς στη βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων του USDA και σύμφωνα με συγκεκριμένα κριτήρια όπως προέλευση, περιεκτικότητα σε λιπαρά, είδος τροφίμου, επεξεργασία, ισχυρισμός διατροφής (σύμφωνα με τον ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ (ΕΚ) ΑΡΙΘ. 1924/2006 ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ της 20ής Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας) κ.λπ., ορίσαμε έναν μοναδικό

κωδικό που αντιπροσωπεύει ένα τρόφιμο αναφοράς που αποτελείται από ένα, δύο ή περισσότερα από τρία επώνυμα προϊόντα.

Στη συνέχεια ελέγχθηκαν ξανά αυτοί οι κωδικοί και προσπαθήσαμε να εντάξουμε τους κωδικούς με λιγότερες από τρεις καταγραφές σε κωδικούς με πάνω από τρεις καταγραφές.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε κυρίως με βάση τα περιγραφικά χαρακτηριστικά της διατροφικής σύστασης των προϊόντων.

4. Αποτελέσματα - Συζήτηση

4.1 Η βάση HelTH με τα τελικά επώνυμα προϊόντα

Ύστερα από τον πρώτο αποκλεισμό διπλότυπων προϊόντων και των πανομοιότυπων προϊόντων που είχαν καταγραφεί με διαφορετικά μεγέθη συσκευασίας, τα προϊόντα που συλλέχθηκαν ήταν 4131. Τα περισσότερα προϊόντα που αποκλείστηκαν ανήκαν στις κατηγορίες με τα γαλακτοκομικά προϊόντα και την κατηγορία με τα ροφήματα, καθώς σε αυτές τις κατηγορίες ανήκουν κυρίως υγρά προϊόντα που πωλούνται σε διάφορα μεγέθη συσκευασίας (Πίνακας 6).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	n αρχικών προϊόντων	n τελικών προϊόντων
1.Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και υποκατάστατα γάλακτος	1061	900
2.Αυγά και προϊόντα αυγών	36	36
3.Κρέας και προϊόντα κρέατος	262	254
4.Ψάρια και προϊόντα ψαριών	82	75
5.Λίπη και προϊόντα λιπαρής ύλης	81	65
6.Δημητριακά και προϊόντα δημητριακών	1142	1014
7.Ξηροί καρποί, σπόροι και καρποί	131	120
8.Λαχανικά και προϊόντα λαχανικών	616	530
9.Φρούτα και προϊόντα φρούτων	45	40
10.Προϊόντα ζάχαρης	405	352
11.Ροφήματα (όχι γάλα)	448	277
12.Διάφορα προϊόντα	458	384
13.Έτοιμα γεύματα	84	84
ΣΥΝΟΛΟ n ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ	4851	4131

Πίνακας 6: Αρχικός και τελικός αριθμός (n) επώνυμων προϊόντων μετά τον πρώτο αποκλεισμό προϊόντων

4.2 Κατηγοριοποίηση επώνυμων προϊόντων σε κωδικούς τροφίμων αναφοράς

Τα 4131 διαφορετικά επώνυμα προϊόντα τροφίμων ομαδοποιήθηκαν σε διακριτές κατηγορίες τροφίμων με βάση τα τρόφιμα αναφοράς που βρίσκονται στην βάση του USDA και κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά (πχ προέλευση, περιεκτικότητα σε λιπαρά, είδος τροφίμου, επεξεργασία, ισχυρισμός διατροφής), για να αντιπροσωπεύουν ένα μόνο προϊόν σε μια νέα βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς.

Παρακάτω φαίνεται αναλυτικά για κάθε κύρια κατηγορία η νέα ταξινόμηση των προϊόντων καθώς και τα χαρακτηριστικά ταξινόμησης τους. Όλες οι υποκατηγορίες έγιναν με βάση τις ήδη υπάρχουσες από την HelTH.

ΓΑΛΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

1. Κρέμα γάλακτος/σαντιγί και υποκατάστατα

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Προέλευση (ζωική ή φυτική)
2. Περιεκτικότητα σε λιπαρά
3. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ organic)

2. Γάλα και υποκατάστατα γάλακτος

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης:

1. Προέλευση (ζωική ή φυτική)
2. Το κοινό που απευθύνεται αν αναφέρεται (πχ παιδικό)
3. Γεύση (πχ σοκολατούχο ή άλλη γεύση)
4. Τύπος (πχ φρέσκο, UHT, σκόνη, εβαπορέ, ζαχαρούχο, ζυμωμένο)
5. Περιεκτικότητα σε λιπαρά (ποσοστό % ή χαρακτηρισμός)
6. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ χωρίς πρόσθετα σάκχαρα)

3. Γιαούρτι και υποκατάστατα γιαουρτιού

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Προέλευση (ζωική ή φυτική)
2. Το κοινό που απευθύνεται αν αναφέρεται (πχ παιδικό)
3. Γεύση (σκέτο ή με γεύση)
4. Τύπος (στραγγιστό, διπλοστραγγιστό, παραδοσιακό, επιδόρπιο)
5. Περιεκτικότητα σε λιπαρά (ποσοστό % ή χαρακτηρισμός)
6. Προσθήκη άλλων συστατικών (πχ φρούτα, ξηροί καρποί)
7. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ χωρίς πρόσθετα σάκχαρα)

4. Τυριά και υποκατάστατα τυριού

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος τυριού (πχ ποπ, τύπου φέτα, λευκό τυρί, gouda, emmedal, κλπ.)
2. Τύπος (μαλακό, ημίσκληρο, σκληρό, κρέμα, τηγμένο)
3. Μορφή (ολόκληρο, σε φέτες, σε φλούδες, τριμμένο, κλπ.)
4. Περιεκτικότητα σε λιπαρά (χαρακτηρισμός)
5. Προσθήκη άλλων συστατικών (πχ μυρωδικά)
6. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ περιέχει πρωτεΐνη)

5. Παγωτό και υποκατάστατο παγωτού

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Προέλευση (ζωική ή φυτική)
2. Μορφή (κύπελλο, ξυλάκια, χωνάκια, κλπ.)
3. Γεύση (πχ σοκολάτα, βανίλια, κλπ.)
4. Προσθήκη άλλων συστατικών (πχ ξηροί καρποί)

ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΥΓΩΝ

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Προέλευση (κότας, ορτυκιού)
2. Ποιότητα όπου αναγράφεται (πχ φρέσκα)
3. Τρόπος εκτροφής (αχυρώνα, ελευθέρως βοσκής, βιολογικά)
4. Μέγεθος (μικρά, μεσαία, μεγάλα, extra μεγάλα)
5. Μορφή (ολόκληρο, ασπράδι, scrambled)
6. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ εμπλουτισμένο με ω3)

ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

1. Αλλαντικά και υποκατάστατα αλλαντικών

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος (ζαμπόν, μπέικον, κλπ.)
2. Προέλευση (ζωική ή φυτική)
3. Τόπος προέλευσης (πχ Λευκάδος, κλπ.)
4. Επεξεργασία (πχ βραστά, καπνιστά, κονσέρβα)
5. Περιεκτικότητα σε λιπαρά όπου αναγράφεται (πχ ελαφρύ)
6. Μορφή (ολόκληρο, σε φέτες)
7. Προσθήκη συστατικών (πχ μυρωδικά)
8. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ περιέχει πρωτεΐνη)

2. Λουκάνικα

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος (πχ Φρανκφούρτης, χωριάτικο, hot dog, κλπ.)
2. Προέλευση (ζωική ή φυτική)
3. Προσθήκη συστατικών (πχ μυρωδικά)
4. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ organic)

3. Παρασκευάσματα κρέατος

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Ζωική προέλευση (ζωική ή φυτική)
2. Είδος (πχ σουβλάκι, μπιφτέκι, σνίτσελ, κλπ.)
3. Μέρος σώματος ζώου (στήθος, μπούτι, φιλέτο, κλπ.)
4. Προσθήκη συστατικών (πχ τυρί)
5. Μορφή (νωπό, προ ψημένο)
6. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ με προσθήκη ελαιόλαδου)

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΨΑΡΙΩΝ

1. Επεξεργασμένα ψάρια και θαλασσινά

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Όνομα ψαριού/θαλασσινού (πχ γαύρος, σαρδέλα, τόνος, κλπ.)
2. Επεξεργασία (πχ κονσέρβα, κάπνισμα)
3. Μέσο συντήρησης (πχ ελαιόλαδο, φυτικό λάδι, νερό, ηλιέλαιο, κλπ.)
4. Προσθήκη συστατικών (πχ λαχανικά, μυρωδικά)

2. Αυγά ψαριών

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Όνομα ψαριού
2. Μορφή (πχ κρέμα ή σε βάζο)

ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΛΙΠΑΡΗΣ ΥΛΗΣ

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος λιπαρής ύλης (πχ λάδι, μαργαρίνη, βούτυρο)
2. Ζωική προέλευση (ζωική ή φυτική)
3. Μορφή (πχ πακέτο, άλειμμα, υγρή)
4. Περιεκτικότητα σε αλάτι (ανάλατο, μέτρια αλατισμένο, αλατισμένο)
5. Προσθήκη συστατικών (πχ γιαούρτι, ελαιόλαδο, κλπ.)
6. Περιεκτικότητα σε λιπαρά (χαρακτηρισμός)

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

1. Φύλλο και ζύμη

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Χαρακτηρισμός/χρήση (πχ κρούστας, χωριάτικο, κουρού, για πίτσα, κλπ.)
2. Τύπος σιτηρού (πχ ολικής άλεσης)
3. Μορφή (φρέσκο ή κατεψυγμένο)

2. Ρύζι και noodles

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Τύπος (πχ λευκό, καστανό)
2. Προσθήκη συστατικών (πχ λαχανικών)
3. Μορφή (ωμά ή μαγειρεμένα)
4. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ organic)

3. Ζυμαρικά

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Τύπος σιτηρού (πχ. λευκά, ολικής άλεσης)
2. Προσθήκη συστατικών (πχ τυρί)
3. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ χωρίς γλουτένη)
4. Μορφή (ωμά ή μαγειρεμένα)

4. Δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Κοινό που απευθύνεται αν αναφέρεται (πχ παιδικά)
2. Είδος σιτηρού όπου αναγράφεται (πχ βρόμη, καλαμπόκι, σιτάρι, συνδυασμός δημητριακών, κλπ.)
3. Τύπος σιτηρού όπου αναγράφεται (πχ ολικής άλεσης)
4. Μορφή δημητριακών (πχ μούσλι, μπουκιές, νιφάδες, flakes, κλπ.)
5. Προσθήκη συστατικών (πχ σοκολάτα, φρούτα, ξηροί καρποί)
6. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας (πχ εμπλουτισμένα με βιταμίνες, χωρίς γλουτένη, κλπ.)

5. Ψωμί και προϊόντα ψωμιού (ψωμί, ψωμί του τοστ, κουλούρι Θεσσαλονίκης, πίτες)

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος σιτηρού (πχ σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, συνδυασμός δημητριακών, κλπ.)
2. Τύπος σιτηρού (πχ ολικής άλεσης)
3. Μορφή (πχ τοστ, μπριος, σάντουιτς, κλπ.)
4. Προσθήκη συστατικών (πχ σπόροι, σουσάμι, ελιές, κλπ.)
5. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας (πχ χωρίς γλουτένη, με προσθήκη πρωτεΐνης, κλπ.)

6. Αλμυρά σνακ (φρυγανιές, κράκερ, κριτσίνια)

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος σιτηρού όπου αναγράφεται (πχ σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, συνδυασμός δημητριακών, κλπ.)
2. Τύπος σιτηρού όπου αναγράφεται (πχ ολικής άλεσης)
3. Προσθήκη συστατικών (πχ σουσάμι)
4. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας (πχ με λιγότερο αλάτι, χωρίς συντηρητικά)

7. Σνακ (μπισκότα, κουλούρια, γκοφρέτες, πουράκια)

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Τύπος σιτηρού όπου αναγράφεται (πχ ολικής άλεσης)
2. Γεύση (πχ πορτοκαλιού, σοκολάτας, κλπ.)
3. Προσθήκη συστατικών (πχ σουσάμι, φρούτα, σοκολάτα, ξηροί καρποί, κλπ.)
4. Γέμιση (πχ σοκολάτας, φρούτου, κλπ.)
5. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας (πχ χωρίς γλουτένη, με προσθήκη γλυκαντικού στέβια, κλπ.)

8. Αρτοσκευάσματα (κέικ, κρουασάν, τσουρέκια)

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Γεύση (πχ σοκολάτα, βανίλια)
2. Γέμιση (πχ πραλίνα, κρέμα, φρούτου)
3. Προσθήκη συστατικών (πχ ξηροί καρποί)

9. Πίτσες και αρτοσκευάσματα (πίτσες, πίτες)

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος πίτσα, πεινιρλι, πίτες, πιτάκια)
2. Κύρια συστατικά (πχ αλλαντικά, λαχανικά, τυριά, κλπ.)
3. Μορφή (πχ κατεψυγμένα)

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΣΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΙ

1. Ξηροί καρποί

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Ξηρός καρπός (φιστίκι, αμύγδαλο, καρύδι, μιξ ξηρών καρπών, κλπ.)
2. Μορφή (ολόκληρα, με κέλυφος, ψίχα, φιλέ)
3. Τύπος όπου αναγράφεται (ψημένο ή ωμό)
4. Περιεκτικότητα σε αλάτι (ανάλατα, αλατισμένα)
5. Προσθήκη συστατικών (πχ φρούτα, μυρωδικά, κλπ.)
6. Άλλοι ισχυρισμοί διατροφής (πχ με υποκατάστατο άλατος, κλπ.)

2. Ελιές και πάστα ελιάς

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος (πράσινες, καλαμών, μαύρες)
2. Μορφή (ολόκληρες, κομμένες, χωρίς κουκούτσι, πάστα)
3. Γέμιση (πχ τυρί, λαχανικά)
4. Συντήρηση όπου αναγράφεται (πχ σε βύνη, σε ελαιόλαδο)
5. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας (πχ organic)

3. Πάστες ξηρών καρπών (ταχίνι, αλείμματα ξηρών καρπών)

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Ξηρός καρπός
2. Προσθήκη συστατικών (πχ μέλι, κακάο, κλπ.)
3. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ χωρίς πρόσθετα σάκχαρα, με προσθήκη πρωτεΐνης, κλπ.)

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

1. Καταψυγμένα λαχανικά

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Λαχανικό (πχ μπρόκολο, φασολάκια, πατάτες, κλπ.)
2. Μορφή όπου αναγράφεται (πχ ολόκληρα, κομμένα, σκόνη, κλπ.)
3. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας (πχ organic)

2. Επεξεργασμένα λαχανικά

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Λαχανικό (πχ τομάτα, μανιτάρια, καλαμπόκι, πατάτες, κλπ.)
2. Μορφή όπου αναγράφεται (πχ ολόκληρο τρόφιμο, ψιλοκομμένο, αποφλοιωμένο, χυμός, πάστα, πουρές, κλπ.)
3. Μέσο συντήρησης όπου αναγράφεται (πχ σε κονσέρβα, σε χυμό, σε λάδι, σε ξύδι, κλπ.)
4. Προσθήκη συστατικών (πχ άλλα λαχανικά)
5. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας (πχ organic)

3. Όσπρια

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Όσπριο (φασόλια, φακές, ρεβίθια, κουκιά, φάβα)
2. Είδος/μέγεθος οσπρίου (πχ ψιλές φακές, κόκκινες φακές, φασόλια γίγαντες)
3. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας (πχ organic)

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

1. Φρούτα

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Φρούτο (πχ σταφίδα, ανανάς, σύκο, κλπ.)
2. Μορφή (αποξηραμένα ή κομπόστα)
3. Μέσο συντήρησης όπου αναγράφεται (πχ σε σιρόπι, σε χυμό, κλπ.)
4. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ χωρίς πρόσθετα σάκχαρα, κλπ))

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ

1. Μέλι

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Προσθήκη συστατικών/γεύση (πχ με κρόκο Κοζάνης, με μαστίχα, με κακάο, κλπ.)
2. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας (πχ organic)

2. Μαρμελάδες και ζελέ φρούτων

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Προσθήκη συστατικών (πχ κομμάτια φρούτου, ξηροί καρποί)
2. Περιεκτικότητα σε σάκχαρα (πχ με φρουκτόζη, με στέβια, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, κλπ.)

3. Μη σοκολατούχα γλυκά (παστέλι, γλυκό του κουταλιού, χαλβάς, άλλα γλυκά)

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Προσθήκη συστατικών (πχ ξηροί καρποί, κακάο, σοκολάτα)
2. Ισχυρισμοί διατροφής κα υγείας (πχ organic)

4. Σοκολάτες

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος σοκολάτας (γάλακτος, λευκή, μαύρη)
2. Τύπος (πχ κουβερτούρα, μπουκιές, κλπ.)
3. Κοινό που απευθύνεται αν αναγράφεται (πχ παιδική)
4. Συστατικά (απλή, με φρούτα, με ξηρούς καρπούς, με μπισκότα, συνδυασμοί συστατικών, κλπ.)

5. Πραλίνα

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Προέλευση (σοκολάτα ή φουντούκι)
2. Προσθήκη συστατικών (πχ ξηροί καρποί, κακάο)
3. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ με προσθήκη γλυκαντικού στέβια)

ΡΟΦΗΜΑΤΑ (ΟΧΙ ΓΑΛΑ)

1. Χυμοί φρούτων

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Φρούτο (πχ πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, συνδυασμός φρούτων, κλπ.)
2. Μορφή (πχ φρέσκος, από συμπυκνωμένο χυμό, συμπυκνωμένος χυμός, κλπ.)
3. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ εμπλουτισμένος, με στέβια, κλπ.)

2. Αναψυκτικά

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος αναψυκτικού (πχ coca cola, πορτοκαλάδα, λεμονάδα, σόδα, γκαζόζα, ενεργειακό ποτό, κλπ.)
2. Περιεκτικότητα σε σάκχαρα (πχ με ζάχαρη, χωρίς ζάχαρη)
3. Γεύση (πχ με γεύση λεμόνι, κλπ.)

3. Τσάι

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Είδος (μαύρο, λευκό, πράσινο, του βουνού)
2. Μορφή (σε σκόνη, παγωμένο)
3. Προσθήκη συστατικών (με μέλι, με σιρόπι αγαύης)
4. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ με λιγότερη ζάχαρη, κλπ.)

4. Ρόφημα σοκολάτας

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης

1. Μορφή (σε σκόνη)
2. Γεύση
3. Περιεκτικότητα σε σάκχαρα (πχ χωρίς σάκχαρα κλπ.)
4. Ισχυρισμοί διατροφής (πχ εμπλουτισμένο με βιταμίνες, κλπ.)

ΈΤΟΙΜΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Χαρακτηριστικά ταξινόμησης:

1. Περιγραφή γεύματος
2. Μορφή (έτοιμο ή κατεψυγμένο έτοιμο)

4.3 Πίνακας κωδικών τροφίμων αναφοράς

Από τα 4135 επώνυμα προϊόντα, προέκυψαν 2372 κωδικοί τροφίμων αναφοράς, οι οποίοι αποτελούνταν από ένα, δυο ή από τρία και πάνω μοναδικά επώνυμα προϊόντα (Πίνακας 7).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	η κωδικών τροφίμων αναφοράς	η κωδικών τροφίμων αναφοράς με καταγραφή 1 προϊόντος	η κωδικών τροφίμων αναφοράς με καταγραφή 2 προϊόντων	η κωδικών τροφίμων αναφοράς με καταγραφή >3 προϊόντων
1.Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και υποκατάστατα γάλακτος	535	390	78	67
2.Αυγά και προϊόντα αυγών	20	12	4	4
3.Κρέας και προϊόντα κρέατος	152	107	27	18
4.Ψάρια και προϊόντα ψαριών	51	41	5	5
5.Λίπη και προϊόντα λιπαρής ύλης	38	26	9	3
6.Δημητριακά και προϊόντα δημητριακών	609	430	92	81
7.Ξηροί καρποί, σπόροι και καρποί	90	69	18	3
8.Λαχανικά και προϊόντα λαχανικών	144	67	23	54
9.Φρούτα και προϊόντα φρούτων	27	18	7	2
10.Προϊόντα ζάχαρης	215	166	24	25
11.Ροφήματα (όχι γάλα)	152	103	20	29
12.Διάφορα προϊόντα	260	202	32	26
13.Έτοιμα γεύματα	77	73	4	0
ΣΥΝΟΛΙΚΟΙ ΚΩΔΙΚΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	2370	1709	344	317

Πίνακας 7: Αριθμός κωδικών τροφίμων αναφοράς συνολικά και ανάλογα με τον αριθμό των προϊόντων που περιέχουν

Καθώς οι καταγραφές με κυρίως ένα αλλά και δυο προϊόντα ήταν αρκετές, κάναμε μια επαναξιολόγηση του πίνακα και για καλύτερη ομαδοποίηση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων, οι κωδικοί τροφίμων αναφοράς με ένα ή δύο μοναδικά επώνυμα προϊόντα εντάχθηκαν σε κάποιον κωδικό με πάνω από τρία προϊόντα ή δημιουργήθηκε ένας νέος κωδικός τροφίμου αναφοράς. Η ομαδοποίηση αυτή έγινε μόνο με βάση το όνομα που είχαμε δώσει στους κωδικούς τροφίμων αναφοράς και σε προϊόντα που άλλαζε μόνο ένα χαρακτηριστικό που δεν επηρεάζει τη σύσταση του προϊόντος, πχ ζελέ φράουλα, ζελέ ανανά. Ο πίνακας κωδικών τροφίμων αναφοράς που έγιναν οι αναλύσεις αποτελείται τελικά από 2074 κωδικούς τροφίμων αναφοράς (Πίνακας 8).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	η κωδικών τροφίμων αναφοράς	η κωδικών τροφίμων αναφοράς με καταγραφή 1 προϊόντος	η κωδικών τροφίμων αναφοράς με καταγραφή 2 προϊόντων	η κωδικών τροφίμων αναφοράς με καταγραφή >3 προϊόντων
1.Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και υποκατάστατα γάλακτος	454	291	76	87
2.Αυγά και προϊόντα αυγών	20	12	4	4
3.Κρέας και προϊόντα κρέατος	139	92	27	20
4.Ψάρια και προϊόντα ψαριών	47	37	4	6
5.Λίπη και προϊόντα λιπαρής ύλης	36	25	8	3
6.Δημητριακά και προϊόντα δημητριακών	511	350	94	64
7.Ξηροί καρποί, σπόροι και καρποί	88	68	19	3
8.Λαχανικά και προϊόντα λαχανικών	90	60	22	56
9.Φρούτα και προϊόντα φρούτων	30	18	10	2
10.Προϊόντα ζάχαρης	155	119	11	25
11.Ροφήματα (όχι γάλα)	136	86	19	31
12.Διάφορα προϊόντα	251	190	31	30
13.Έτοιμα γεύματα	77	73	4	0
ΣΥΝΟΛΙΚΟΙ ΚΩΔΙΚΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	2081	1421	329	331

Πίνακας 8: Αριθμός κωδικών τροφίμων αναφοράς συνολικά και ανάλογα με τον αριθμό των προϊόντων που περιέχουν μετά από την πρώτη επαναξιολόγηση

Στη συνέχεια, προχωρήσαμε στην παραδοχή πως για να δημιουργήσουμε κωδικούς τροφίμων αναφοράς, οι κωδικοί αυτοί θα πρέπει να έχουν προέλθει από τρία ξεχωριστά επώνυμα προϊόντα και πάνω. Οι κωδικοί με ένα ή δύο επώνυμα προϊόντα δε λήφθηκαν υπόψη στις αναλύσεις, καθώς αποτελούν πολύ μικρά δείγματα. Επιπλέον για υπολογιστικούς σκοπούς, όσοι κωδικοί τροφίμων αναφοράς περιείχαν επώνυμα προϊόντα χωρίς διατροφική σύσταση αφαιρέθηκαν.

4.4 Σχολιασμός αποτελεσμάτων

Για καλύτερη διευκόλυνση των αναγνωστών θα συζητηθούν μαζί τα αποτελέσματα και η συζήτηση καθώς πρόκειται να αναφερθούμε σε πολλές κατηγορίες τροφίμων.

ΓΑΛΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά (g)			Κορεσμένα λιπαρά (g)			Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ																		
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 20% ΛΙΠΑΡΑ (n=3)	202.66	5.77	3%	2.56	0.25	10%	19.3	1.5	8%	12.46	0.5	4%	4.4	0.66	15%	2.7	2.3	83%
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 35% ΛΙΠΑΡΑ (n=6)	336.66	5.2	2%	2.18	0.11	5%	35.1	0.4	1%	23.38	0.2	1%	3.1	0.18	6%	3.1	0.2	6%

Πίνακας 9: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Στην υποκατηγορία με τις κρέμες γάλακτος η κατηγοριοποίηση έγινε κυρίως με βάση την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά. Όσοι κωδικοί τροφίμων δεν αναγράφονται είναι διότι περιείχαν λιγότερα από τρία επώνυμα προϊόντα. Όπως φαίνεται και στον πίνακα αποτελεσμάτων, υπάρχει ομοιογένεια όσον αφορά την ενέργεια και τη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, λιπαρά και κορεσμένα λιπαρά των προϊόντων του ίδιου κωδικού τροφίμου που έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε λιπαρά (<10%). Η περιεκτικότητα σε λιπαρά φαίνεται να είναι αναγκαίο κριτήριο ταξινόμησης σε αυτή την υποκατηγορία τροφίμων, καθώς η κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά έχει σχεδόν τη διπλάσια περιεκτικότητα σε λιπαρά (35,1g/100g) και κορεσμένα λιπαρά (23,38g/100g) σε σχέση με τη κρέμα γάλακτος 20% λιπαρά (19,3g/100g και 12,4g/100g αντίστοιχα).

Τόσο στον USDA, όσο και στην ολλανδική βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων NEVO και στην ελβετική Swiss FIR, οι κρέμες γάλακτος συγκαταλέγονται στην ευρύτερη κατηγορία των γαλακτοκομικών προϊόντων (9,25,28). Καθώς η κατηγοριοποίηση έγινε με βάση τη περιεκτικότητα σε λιπαρά και τα αποτελέσματα εμφανίζουν μια ομοιογένεια, πρόκειται για ένα βασικό χαρακτηριστικό ταξινόμησης.

ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά (g)			Κορεσμένα λιπαρά (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΓΑΛΑ												
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=12)	45.62	1.96	4%	3.41	0.15	4%	1.5	0	0%	0.88	0.29	33%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ (n=12)	64.33	2.72	4%	3.28	0.09	3%	3.64	0.2	5%	2.3	0.16	8%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ (n=7)	46.28	1.25	3%	3.4	0.14	4%	1.5	0	0%	0.85	0.39	46%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ, ORGANIC (n=3)	47	1	2%	3.33	0.15	5%	1.53	0.1	3%	0.95	0.15	16%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ (n=4)	46.5	1.73	4%	3.32	0.05	2%	1.5	0	0%	1	0.11	11%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ (n=6)	64.33	1.03	2%	3.3	0.06	2%	3.55	0.1	2%	2.28	0.16	7%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ (n=5)	74.28	6.83	9%	3.44	0.27	8%	1.76	0.6	33%	1.34	0.47	35%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ (n=4)	68.75	6.29	9%	2.2	0.69	31%	2.9	0.2	6%	1.12	0.71	63%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=5)	70	23.8	34%	4.26	1.5	35%	2.88	1.1	39%	1.72	0.61	35%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ, ΠΛΗΡΕΣ	91.66	34.93	38%	4.4	1.47	33%	5.23	2	37%	3,1	1.3	42%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΖΑΧΑΡΟΥΧΟ (n=3)	298.66	157.3	53%	3.27	3.41	104%	7.73	4.4	57%	5.2	2.9	56%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΚΕΦΙΡ, ΕΛΑΦΡΥ (n=3)	54.33	9.81	18%	3.16	0.05	2%	1.56	0.2	15%	1.08	0.2	19%

Πίνακας 10: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΓΑΛΑΤΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)			Διαιτητικές ίνες (g)		
	M	SD	% CV	m	SD	% CV	m	SD	% CV
ΓΑΛΑ									
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=12)	4.67	0.07	1%	4.63	0.2	4%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ (n=12)	4.65	0.06	1%	4.28	0.14	3%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ (n=7)	4.77	0.17	4%	4.08	1.81	44%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ, ORGANIC (n=3)	4.9	0.2	4%	4.9	0.2	4%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ (n=4)	4.75	0.25	5%	4.7	0.32	7%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ (n=6)	4.76	0.13	3%	3.98	1.95	49%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ (n=5)	11.06	0.96	9%	10.3	0.79	8%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ (n=4)	8.37	1.05	13%	5.67	1.08	19%	0.1	0.2	200%
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=5)	6.68	2.75	41%	6.68	2.78	42%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ, ΠΛΗΡΕΣ	6.8	2.85	42%	5.1	5.05	99%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΖΑΧΑΡΟΥΧΟ (n=3)	50.33	25.25	50%	50.3	25.3	50%	0	0	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΚΕΦΙΡ, ΕΛΑΦΡΥ (n=3)	7.4	1.21	16%	6.8	0.7	10%	0.02	0	94%

Πίνακας 11: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΓΑΛΑΤΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Στη κατηγορία με τα γάλατα η ταξινόμηση έγινε κυρίως με βάση τη ζωική προέλευση του γάλακτος, τον τύπο γάλακτος (πχ φρέσκο,) καθώς και τη περιεκτικότητα του σε λιπαρά. Όπως φαίνεται και από τον πίνακα των αποτελεσμάτων, υπάρχει ομοιογένεια των κύριων μακροθρεπτικών συστατικών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά) ανάμεσα στα προϊόντα των

ίδιων κωδικών τροφίμων αναφοράς για τα φρέσκα και μακράς διάρκειας γάλατα. Τα κορεσμένα λιπαρά εμφανίζουν ανομοιογένεια (>10%), γεγονός που πιθανά να οφείλεται στο ότι είναι πολύ μικρές οι τιμές τους στα 100g προϊόντος. Τα συμπυκνωμένα γάλατα εμφανίζουν υψηλή ανομοιογένεια μεταξύ των προϊόντων των κωδικών αναφοράς με πάνω από τρία προϊόντα (>10%), γεγονός που αποδίδεται σε μια συγκεκριμένη μάρκα υπεραγοράς.

Με βάση τον παραπάνω πίνακα, το χαρακτηριστικό της ζωικής προέλευσης σαν κριτήριο ταξινόμησης για τα γάλατα δεν μπορεί να ελεγχθεί καθώς είναι ελάχιστα τα δεδομένα που έχουμε για γάλατα άλλης ζωικής προέλευσης πέρα από αγελαδινά. Ωστόσο, η περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό ταξινόμησης καθώς για παράδειγμα ένα αγελαδινό γάλα φρέσκο πλήρες έχει τη διπλάσια περιεκτικότητα σε λιπαρά (3.5g/100g) σε σχέση με το αντίστοιχο ελαφρύ (1,2g/100g). Επίσης ο τύπος γάλακτος (πχ φρέσκο ή συμπυκνωμένο) είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό ταξινόμησης αυτής της υποκατηγορίας. Για παράδειγμα ένα αγελαδινό γάλα συμπυκνωμένο ελαφρύ έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά (2,28g/100g) και κορεσμένα λιπαρά (1,72g/100g) , καθώς και οι υδατάνθρακες (6,68g/100g) και σάκχαρα (6,68g/100g) σε σχέση με ένα αγελαδινό γάλα φρέσκο ελαφρύ (1,5g/100g, 0,78g/100g, 4,67g/100g, 4,63g/100g αντίστοιχα). Τέλος, το αν το γάλα είναι σοκολατούχο ή όχι επηρεάζει τη ταξινόμηση καθώς ένα αγελαδινό γάλα σοκολατούχο UHT ελαφρύ έχει λίγο περισσότερο από τη διπλάσια περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (11.06g/100g) και σάκχαρα (10.3g/100g) σε σχέση με το αντίστοιχο γάλα χωρίς γεύση (4,77g/100g και 4,48g/100g αντίστοιχα).

Η κατηγοριοποίηση σε όλες τις βάσεις δεδομένων ακολουθεί την ίδια δομή καθώς πρόκειται για βασικά χαρακτηριστικά προσδιορισμού του γάλακτος (9,25,28). Στην κατηγορία αυτή πρέπει να λάβουμε υπόψιν και τα μικροθρεπτικά συστατικά των κωδικών αναφοράς, καθώς μεγάλος αριθμός προϊόντων σε αυτή την υποκατηγορία φέρει τη διατροφική ένδειξη «εμπλουτισμένο με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία» σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΚ) ΑΡΙΘ. 1924/2006 του ευρωπαϊκού κοινοβουλίου και του συμβουλίου της 20^{ης} Δεκεμβρίου 2006.

ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά (g)			Κορεσμένα λιπαρά (g)		
	M	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ												
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=7)	59	5.31	9%	4	0.37	9%	2	0	0%	1	0.11	8%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΛΗΡΕΣ (n=4)	72	5.18	7%	4	0.42	11%	4	0.05	1%	3	0.20	8%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, 0% ΛΙΠΑΡΑ (n=7)	57	2.11	4%	5	0	0%	0	0		0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, 0% ΛΙΠΑΡΑ (n=3)	54	8	15%	5	0.46	9%	0.2	0.2	85%	0.13	0.11	85%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (n=3)	54	1.15	2%	5	0.11	2%	0.4	0	0%	0.1	0	0%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ (n=4)	78	12.16	12%	5	0.46	9%	0.93	0.05	5%	0.6	0	0%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1.7-2% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ (n=10)	87	10.13	12%	4	0.6	15%	0.9	0.05	5%	0.6	0	0%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ (n=6)	101	14.31	14%	5.6	0	0%	7	0.3	4%	5	0.5	11%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=4)	74	2.5	3%	4	0.47	12%	4	0.3	7%	3	0	0%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=10)	71.4	2.37	3%	8.86	0.76	9%	2	0	0%	1.3	0.1	8%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ (n=4)	80.25	0.5	1%	8	0	0%	4.6	0	0%	1	0	0%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΛΕΥΚΟ, 5% ΛΙΠΑΡΑ (n=3)	96.67	0.58	1%	9.07	0.06	1%	5	0	0%	3.53	0.06	2%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, 8-10% ΛΙΠΑΡΑ (n=5)	128.4	5.18	4%	6.48	0.55	8%	9.6	0.9	9%	3.96	0.55	16%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ (N=10)	102.67	18.01	18%	5.3	1.62	31%	3.31	1	30%	2.27	0.64	28%

Πίνακας 12: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)			Διαιτητικές ίνες (g)		
	M	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΓΙΑΟΥΡΤΙ									
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=7)	5	1.27	25%	5	1.27	25%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΛΗΡΕΣ (n=4)	5	0.83	17%	5	0.83	17%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, 0% ΛΙΠΑΡΑ (n=7)	9	0.51	6%	7	0.6	9%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, 0% ΛΙΠΑΡΑ (n=3)	12	2	17%	11	2.8	25%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (n=3)	7	0.55	8%	5	0.6	12%	0.27	0.1	41%
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ (n=3)	14	0.34	3%	13	0.57	5%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1.7-2% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ (n=10)	13	1.75	13%	12	1.8	15%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ (n=6)	4	0.61	15%	4	0.65	73%	0	0	

ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=4)	4	0.29	7%	4	0,29	7%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=10)	4.39	0.62	14%	4,29	0,67	16%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ (n=4)	8.45	0.1	1%	7.6	0	0%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΛΕΥΚΟ, 5% ΛΙΠΑΡΑ (n=3)	3.8	0	0%	3.8	0	0%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, 8-10% ΛΙΠΑΡΑ (n=5)	3.96	0.55	14%	3.9	0.6	15%	0	0	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ (N=10)	12.84	4.77	37%	11.1	4.58	41%	0	0	

Πίνακας 13: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Στην υποκατηγορία με τα γιαούρτια, τα επιδόρπια γιαουρτιού φαίνεται να παρουσιάζουν ομοιογένεια τόσο για την ενέργεια όσο και για τη σύσταση των μακροθρεπτικών τους συστατικών. Στις υπόλοιπες κωδικούς τροφίμων αναφοράς η διακύμανση της ενέργειας, της πρωτεΐνης, των λιπαρών και των κορεσμένων λιπαρών ήταν χαμηλή (<10%), ενώ η περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες και σάκχαρα εμφάνιζε μια σχετική ανομοιογένεια στους περισσότερους κωδικούς. Η ταξινόμηση των γιαουρτιών με βάση τη ζωική προέλευση, τον τύπο του γιαουρτιού (πχ στραγγιστό ή επιδόρπιο) και τη περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι σημαντική καθώς οι διαφορές μεταξύ τους είναι αξιοσημείωτες. Για παράδειγμα και με βάση των παραπάνω πίνακα, ένα αγελαδινό γιαούρτι πλήρες (4g/100g) με ένα αγελαδινό γιαούρτι ελαφρύ (2g/100g), έχει τη διπλάσια περιεκτικότητα σε λιπαρά. Ένα αγελαδινό γιαούρτι στραγγιστό ελαφρύ (8,86g/100g) έχει τη διπλάσια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες σε σχέση με ένα αγελαδινό γιαούρτι ελαφρύ (4g/100g). επίσης η προσθήκη συστατικών όπως φρούτα, φαίνεται να επηρεάζει τη σύσταση των υδατανθράκων. Για παράδειγμά, ένα γιαούρτι αγελαδινό στραγγιστό ελαφρύ με φρούτα έχει σχεδόν τη διπλάσια ποσότητα υδατανθράκων (8.45g/100g) και σακχάρων (7.60g/100g) με ένα γιαούρτι αγελαδινό στραγγιστό ελαφρύ σκέτο (4.39g/100g και 3.91g/100 αντίστοιχα).

Η κατηγοριοποίηση των γιαουρτιών με βάση και τις τρεις βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων εμφανίζεται να ακολουθεί την ίδια δομή με τη δική μάζ (9,25,28).

ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά (g)			Κορεσμένα λιπαρά (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	M	SD	%CV
ΤΥΡΙΑ												
ΤΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΠΟΠ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ, ΣΕ ΑΛΜΗ (n=10)	268.78	16.4	6%	16.4	0.32	2%	22.4	1	4%	14.77	1.41	10%
ΤΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΠΟΠ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ (n=3)	291	19.44	7%	18	0.57	3%	24	2.3	9%	10	8.94	89%
ΤΥΡΙ, ΤΥΠΟΥ ΦΕΤΑ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=4)	178	4.34	2%	17	1.33	8%	12	0	0%	7	0.29	4%
ΤΥΡΙ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΟΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ (n=5)	261	23	9%	29	1.8	6%	16	3.3	21%	11	2.4	22%
ΤΥΡΙ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ (n=3)	400	7.63	2%	32	0.57	2%	29	0.9	3%	20	0.51	3%
ΤΥΡΙ, REGATO, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ (n=3)	359	22.18	6%	27	1.85	7%	27	2.1	8%	18	3.29	18%
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=5)	363	11.56	3%	23	0.89	4%	29	0.5	2%	20	1.14	6%
ΤΥΡΙ, ΚΑΣΕΡΙ ΠΟΠ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=3)	334	34.06	10%	25	0.46	2%	25	2.4	9%	19	2.2	12%
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=4)	330	25.87	8%	26	1.54	6%	25	3.5	14%	17	1.9	11%
ΤΥΡΙ, ΜΕΙΓΜΑ ΤΥΡΙΩΝ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ (n=4)	341	27.87	8%	26	0.6	2%	26	2.7	10%	18	2.49	14%
ΤΥΡΙ, ΚΡΕΜΑ (n=3)	235	15.04	6%	5	0.75	15%	22	2.5	11%	15	1.05	7%
ΤΥΡΙ, COTTAGE (n=3)	91	7.09	8%	11	1.27	12%	4	1.2	30%	3	1.01	34%
ΤΥΡΙ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ (n=3)	268.78	16.4	6%	16.4	0.32	2%	22.4	1	4%	14.77	1.41	10%

Πίνακας 14: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΤΥΡΙΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Αλάτι (g)		
	m	SD	%CV
ΤΥΡΙΑ			
ΤΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΠΟΠ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ, ΣΕ ΑΛΜΗ (n=10)	2.68	0.41	15%
ΤΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΠΟΠ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ (n=3)	1	0	0%
ΤΥΡΙ, ΤΥΠΟΥ ΦΕΤΑ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΕΛΑΦΡΥ (n=4)	2	0.42	17%
ΤΥΡΙ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΟΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ (n=5)	2	0.15	8%
ΤΥΡΙ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ (n=3)	2	0	0%
ΤΥΡΙ, REGATO, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ (n=3)	3	0.75	25%
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=5)	2	0.14	7%
ΤΥΡΙ, ΚΑΣΕΡΙ ΠΟΠ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=3)	1.75	0.05	3%
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=4)	2	0.26	13%
ΤΥΡΙ, ΜΕΙΓΜΑ ΤΥΡΙΩΝ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ (n=4)	2	0.29	15%
ΤΥΡΙ, ΚΡΕΜΑ (n=3)	1	0.02	2%
ΤΥΡΙ, COTTAGE (n=3)	1	0.20	25%
ΤΥΡΙ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ (n=3)	1	0.0	0%

Πίνακας 15: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς >3 επώνυμα προϊόντα στην υποκατηγορία ΤΥΡΙΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Στην υποκατηγορία με τα τυριά δεν μπορούμε να εξάγουμε πολλά συμπεράσματα για τρόπο ταξινόμησης των προϊόντων καθώς δεν έχουμε κωδικούς τροφίμων αναφοράς με πάνω από τρία προϊόντα που να έχουν κοινό όνομα. Ο πίνακας περιλαμβάνει ένα κωδικό τροφίμου αναφοράς σχεδόν από κάθε είδος τυριού. Ωστόσο, αν μπορούσαμε να συγκρίνουμε δυο ημίκληρα τυριά διαφορετικού είδους (regato, gouda) και διαφορετικής μορφής (πχ τριμμένο και σε φέτες) θα βλέπαμε πως δεν παρουσιάζουν διαφορές τόσο σε ενέργεια, όσο και σε περιεκτικότητα πρωτεϊνών, λιπαρών και κορεσμένων λιπαρών. Από την άλλη, μια φέτα ΠΟΠ αιγοπρόβεια σε άλμη έχει σχεδόν την τριπλάσια περιεκτικότητα σε αλάτι (2.68g/100g) σε σχέση με την αντίστοιχη εκτός άλμης (1g/100g).

Με βάση τη βιβλιογραφία, οι υπόλοιπες βάσεις δεδομένων λαμβάνουν υπόψη τόσο το είδος τους τυριού όσο και την περιεκτικότητα σε λιπαρά, τη ζωική προέλευση και την περιεκτικότητα σε αλάτι, πληροφορία που δεν μπορέσαμε να εξάγουμε από τις ονομασίες των επώνυμων προϊόντων που είχαμε στη διάθεσή μας (9,25,28).

Σε όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες ακολουθήσαμε την ίδια λογική αναλύσεων με περιγραφικά χαρακτηριστικά για τους κωδικούς τροφίμων αναφοράς με >3 προϊόντα.

ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΝΤΑ ΑΥΓΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά(g)			Κορεσμένα λιπαρά(g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	M	SD	%CV	m	SD	%CV
n=26	141	5.38	4%	591	25.16	4%	13	0.22	2%	11	0.25	1%

Πίνακας 16: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΑΥΓΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Στην κατηγορία με τα αυγά φάνηκε πως ανεξαρτήτου τρόπου εκτροφής και μεγέθους των ολόκληρων αυγών, δεν παρουσιάζεται υψηλή διακύμανση (>10%) στη διατροφική σύσταση ανάμεσα στους κωδικούς τροφίμων αναφοράς. Συνολικά, αλλά και στους κωδικούς τροφίμων με πάνω από τρία επώνυμα προϊόντα, που έγιναν και επιμέρους αναλύσεις, υπήρχε ομοιογένεια στα διατροφικά χαρακτηριστικά (ενέργεια, πρωτεΐνη, λιπαρά). Διακυμάνσεις υπήρχαν μόνο στα ω-3 λιπαρά οξέα καθώς κάποια από τα προϊόντα ήταν εμπλουτισμένα με ω-3 λιπαρά οξέα (n=3).

Σύμφωνα με τους πίνακες σύνθεσης τροφίμων από τη βιβλιογραφία, τα αυγά παρουσιάζονται με διαφορετικούς τρόπους ταξινόμησης. Ο USDA λαμβάνει υπόψιν τη ζωική προέλευση του αυγού,

την ποιότητα, το μέγεθος, τον τρόπο εκτροφής (πχ ελευθέρως βοσκής, αχυρώνα, κλπ.) αλλά και σε τι μορφή βρίσκεται το αυγό (ολόκληρο, κρόκος, ασπράδι) (9). Η ολλανδική βάση δεδομένων NEVO δεν ταξινομεί τα αυγά με βάση το μέγεθός τους (28), ενώ η Ελβετική βάση Swiss Fir μελετάει μόνο τη μορφή του αυγού (33). Όπως φάνηκε και από τη στατιστική ανάλυση, η ποιότητα, το μέγεθος και ο τρόπος εκτροφής του αυγού δεν επηρεάζει τη διατροφική σύσταση. Ωστόσο, με βάση τον Κανονισμό (ΕΟΚ) αριθ. 1907/90 του συμβουλίου της 26ης Ιουνίου 1990 σχετικά με ορισμένες προδιαγραφές εμπορίας για τα αυγά, θα πρέπει τα αυγά που διατίθενται στο εμπόριο να φέρουν πληροφορία για την ποιότητα, τον τρόπο εκτροφής και το μέγεθος τους, επομένως ο τρόπος ταξινόμησής τους με βάση αυτά τα χαρακτηριστικά θα ήταν χρήσιμος σε μια βάση δεδομένων που θα μπορεί να διατίθεται για λόγους δημόσιας υγείας, νομοθεσίας αλλά και στις βιομηχανίες τροφίμων.

ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά(g)			Κορεσμένα λιπαρά(g)		
	M	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΠΑΡΙΖΑΚΙ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΒΡΑΣΤΟ (n=3)	178	15	9%	11	1.1	10%	12	1	8%	5	0.4	9%
ΜΟΡΤΑΔΕΛΑ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=3)	290	27.7	10%	13	1.3	10%	25	3.03	12%	9	2.97	19%
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΚΑΠΝΙΣΤΗ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=5)	93	6.9	8%	15	1.3	10%	2	0.58	36%	1	0.26	46%
ΣΑΛΑΜΙ, ΑΕΡΟΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=4)	372	18.98	5%	24	2.4	10%	30	1.5	4%	14	2.8	21%
ΠΡΟΣΟΥΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	226	19.09	8%	30	3.94	13%	12	4.94	43%	4	1.32	32%

Πίνακας 17: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ για τη σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά(g)			Κορεσμένα λιπαρά(g)		
	M	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΠΑΡΙΖΑ, ΧΟΙΡΙΝΟ (n=5)	172	14.18	8%	10	1.1	11%	12	0.9	8%	5	0.4	8%

Πίνακας 18: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ για την σύσταση των προϊόντων πάριζα ανεξαρτήτου μορφής, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά(g)			Κορεσμένα λιπαρά(g)		
	M	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ (n=9)	270	280.1	10%	1130	120	12%	15	1.67	11%	21	4.8	24%

Πίνακας 19: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ για την σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Όσον αφορά την υποκατηγορία των αλλαντικών, τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν πως τα αλλαντικά με κοινά χαρακτηριστικά είδους, προέλευσης και επεξεργασίας παρουσιάζουν ομοιογένεια όσον αφορά την ενέργεια και τη περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνη, ενώ σχεδόν σε

όλες τις ξεχωριστές αναλύσεις διαφόρων ειδών αλλαντικών παρουσιάζοταν σχετική ανομοιογένεια όσον αφορά τη περιεκτικότητα τους σε λιπαρά (>10%). Η μορφή του αλλαντικού δεν φάνηκε να επηρεάζει τις αναλύσεις, ωστόσο ο τόπος προέλευσης φαίνεται να παίζει ρόλο, καθώς προϊόντα από τη κατηγορία με τα λουκάνικα και τα σαλάμια με κοινή ζωική προέλευση εμφάνιζαν μεγάλη ανομοιογένεια (>10%). Στα παρασκευάσματα κρέατος, υπήρχε μόνο ένας κωδικός τροφίμου αναφοράς με >3 προϊόντα, το φιλέτο σνίτσελ κοτόπουλο, με ομοιογένεια στη διατροφική σύσταση (<10%). Όλοι οι άλλοι κωδικοί αποτελούνταν από μεμονωμένα επώνυμα προϊόντα.

Ο USDA ακολουθεί τον ίδιο τρόπο ταξινόμησης των αλλαντικών και προϊόντων κρέατος, η ολλανδική βάση δεδομένων NEVO ταξινομεί τα αλλαντικά και τα λουκάνικα με βάση το είδος της ζωικής προέλευσης και την επεξεργασία (πχ καπνιστό ή βραστό), ωστόσο τα αλλαντικά τα κατατάσσει σε έναν κωδικό τροφίμου και τα διαφοροποιεί μόνο με βάση τη περιεκτικότητά τους σε λιπαρά (χαμηλή, μέτρια, πλούσια). Τέλος, στη Swiss FIR τα περισσότερα αλλαντικά και λουκάνικα αντιπροσωπεύουν έναν κωδικό τροφίμου ανεξαρτήτου είδους, ζωικής προέλευσης, τύπου προέλευσης και περιεκτικότητας σε λιπαρά, ωστόσο αναφέρεται ο τρόπος επεξεργασίας. Με βάση τα αποτελέσματα των αναλύσεων μας, αλλά και με βάση τον κανονισμό (ΕΕ) αριθ. 179/2014 της Επιτροπής, της 6^{ης} Νοεμβρίου 2014 σχετικά με ορισμένες προδιαγραφές για τα αλλαντικά, κρίνεται σημαντική η ταξινόμηση των αλλαντικών και των λουκάνικων με βάση το είδος τους (πχ ζαμπόν, πάριζα, κλπ.), τη ζωική προέλευση, τον τρόπο επεξεργασίας, τη περιεκτικότητα σε λιπαρά, καθώς και τη μορφή (ολόκληρο, σε φέτες, κονσέρβα). Στα αποτελέσματα μας, φάνηκε πως η έλλειψη πληροφοριών για τη περιεκτικότητα σε λιπαρά (μόνο 2 προϊόντα είχαν ένδειξη) επηρέασε σημαντικά την ομοιογένεια.

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΨΑΡΙΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά(g)			Κορεσμένα λιπαρά(g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΨΑΡΙΑ												
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΝΕΡΟ (n=5)	100	1.6	2%	24	0.35	2%	1	0.4	8%	0	0.03	15%
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΗΛΙΕΛΑΙΟ (n=4)	212	27.3	13%	19	5.5	29%	15	5.5	36%	3	0.4	12%
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ (n=5)	332	96.7	29%	16	1	6%	31	10.96	36%	5	1.26	25%
ΣΟΛΟΜΟΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ (n=4)	198	18	9%	22	2.69	12%	12	3.26	28%	3	0.7	27%
ΓΑΥΡΟΣ, ΣΕ ΦΥΤΙΚΟ ΛΑΔΙ (n=4)	350	29.8	9%	1457	129.3	9%	16	4.66	29%	31	4.52	14%

Πίνακας 20: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΨΑΡΙΑ για την σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Στην κατηγορία με τα επεξεργασμένα ψάρια και τα προϊόντα ψαριών, οι περισσότεροι κωδικοί τροφίμων αναφοράς αποτελούνταν από ένα μοναδικό επώνυμο προϊόν. Ο τόνος σε κονσέρβα, ανάλογα με το μέσο συντήρησής του εμφάνισε μεγάλη ανομοιογένεια όσον αφορά τη περιεκτικότητά του σε λιπαρά (>10%), όταν το μέσο ήταν το ηλιέλαιο ή το ελαιόλαδο, όπως επίσης και ο γαύρος σε φυτικό λάδι.

Με βάση τις βάσεις δεδομένων, τα επεξεργασμένα ψάρια ταξινομούνται αρχικά με βάση το ψάρι από το οποίο προέρχονται και ακολουθεί η επεξεργασία τους καθώς και το μέσο συντήρησής τους (9,28,33). Όσον αφορά την ανομοιογένεια των επεξεργασμένων ψαριών στη περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, πιθανά να οφείλεται στην αναλογία ψαριού και λιπαρής ύλης από τη κάθε εταιρία τροφίμων.

ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΛΙΠΑΡΗΣ ΥΛΗΣ

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Λιπαρά(g)			Κορεσμένα λιπαρά(g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΠΑΚΕΤΟ (n=6)	597	43.49	7%	66	4.96	6%	26	9.66	37%
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ (n=5)	555	42.23	8%	62	4.47	7%	18	2.55	14%

Πίνακας 21: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΜΑΡΓΑΡΙΝΕΣ για την σύσταση των μακροθρεπτικών συστατικών, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Λιπαρά(g)			Κορεσμένα λιπαρά(g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΜΟΡΦΗΣ (n=11)	578	46.33	8%	64	5.04	8%	23	8.29	37%
ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΓΕΛΑΔΟΣ ΑΝΑΛΑΤΟ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΜΟΡΦΗΣ (n=9)	740	13.14	2%	82	1.14	2%	53	7.1	13%

Πίνακας 22: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην κατηγορία ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΛΙΠΑΡΕΣ ΥΛΕΣ για την σύσταση των προϊόντων ανεξαρτήτου μορφής, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Και στη κατηγορία με τις λιπαρές ύλες, οι περισσότεροι κωδικοί τροφίμων αναφοράς αποτελούνταν από ένα ή δύο επώνυμα προϊόντα. Η μορφή (πακέτο ή άλειμμα) στην οποία βρίσκεται το προϊόν δεν φαίνεται να επηρεάζει τα αποτελέσματα όσον αφορά τη διατροφική σύσταση, ωστόσο η περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά στις μαργαρίνες φαίνεται να διαφέρει ανάμεσα στα προϊόντα (>10%). Τα βούτυρα ανάλογα με τη περιεκτικότητά τους σε αλάτι φαίνεται να παρουσιάζουν ομοιογένεια στη διατροφική τους σύσταση (<10%).

Για τη ταξινόμηση των προϊόντων σε αυτή τη κατηγορία χρησιμοποιούνται τα ίδια χαρακτηριστικά σε όλες τις βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων (9,28,33). Παρά το γεγονός ότι η μορφή (πακέτο ή άλειμμα) δεν άλλαξε τα αποτελέσματα των αναλύσεων, είναι ένα βασικό

χαρακτηριστικό αυτών των προϊόντων για τη ταξινόμησή τους. Επίσης, στις μαργαρίνες τα κορεσμένα λιπαρά εμφανίζουν ανομοιογένεια, καθώς ανάμεσα στα προϊόντα που αναλύθηκαν η αναλογία νερού και λιπαρής ύλης δεν ήταν για όλα η ίδια (40-60 ή 30-70).

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Στην πρώτη υποκατηγορία με τις ζύμες και τα φύλλα η ταξινόμηση βασίζεται κυρίως στη χρήση τους στη μαγειρική και στη μορφή που τα βρίσκουμε στο εμπόριο (πχ φρέσκο ή κατεψυγμένο). Ανάμεσα στις διάφορες υποομάδες που δημιουργήσαμε (πχ κρούστας, κουρού, για πίτσα, κλπ) δεν εμφανίζεται ιδιαίτερη ανομοιογένεια για τη διατροφική τους σύσταση (περίπου 10%). Με βάση και την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία, η ταξινόμηση ακολουθεί την ίδια δομή (9,28,33).

Στη δεύτερη υποκατηγορία με το ρύζι, αρχικά είχαμε ταξινομήσει τα προϊόντα με βάση το είδος τους (πχ καρολίνα, κλπ), ωστόσο πήραμε τη παραδοχή πως το είδος του ρυζιού δεν επηρεάζει τη σύσταση, κάτι που αποδείχθηκε και από τα αποτελέσματα που ήταν ομοιογενή όσον αφορά την ενέργεια και τους υδατάνθρακες ανάμεσα στις υποομάδες (<10%). Επίσης, ο χαρακτηρισμός organic δεν φάνηκε να επηρεάζει τη σύσταση των προϊόντων. Ωστόσο, φάνηκε να υπάρχει διαφορά όταν συγκρίναμε τα λευκά με καστανά ρύζια ανεξαρτήτου είδους. Μόνο μια μάρκα του εμπορίου απέδιδε τη μισή ενέργεια και ποσότητα υδατανθράκων σε σχέση με όλες τις υπόλοιπες. Και οι τρεις βάσεις δεδομένων που έχουμε στη διάθεσή μας ταξινομούν τα προϊόντα ρυζιού με βάση τον τύπο τους και το αν είναι ωμά ή μαγειρεμένα και τα κατατάσσουν σε μια ευρύτερη κατηγορία δημητριακών και προϊόντων δημητριακών (9,28,33). Εμείς στα δικά μας δεδομένα δεν είχαμε παρόμοια πληροφορία.

Όσον αφορά την υποκατηγορία των ζυμαρικών, ο κύριος τρόπος ταξινόμησης τους είναι ο τύπος του σιτηρού. Αρχικά είχαν κατηγοριοποιηθεί και με βάση τη μορφή τους (πχ σπαγγέτι, βίδες, κλπ), ωστόσο στη συνέχεια είδαμε πως δεν παίζει ρόλο στη διατροφική σύσταση των προϊόντων. Οι κωδικοί τροφίμων αναφοράς ζυμαρικά λευκά ή ζυμαρικά ολικής ή ζυμαρικά χωρίς γλουτένη εμφανίζουν ομοιογένεια όσον αφορά τη περιεκτικότητα σε ενέργεια, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες (<10%). Η περιεκτικότητα σε διαιτητικές ίνες φάνηκε να διαφέρει ανάμεσα στα πολλά επώνυμα προϊόντα λευκών ζυμαρικών. Τα γεμιστά ζυμαρικά από την άλλη φαίνεται να παρουσιάζουν σχετική ανομοιογένεια στα βασικά μακροθρεπτικά συστατικά (>10%). Και στη περίπτωση των ζυμαρικών, όλες οι βάσεις δεδομένων σαν κύριο χαρακτηριστικό ταξινόμησης βασίζονται στον τύπο σιτηρού (λευκά ή ολικής άλεσης) και στη συνέχεια τα διαχωρίζουν με βάση το αν τα βρίσκουμε ωμά ή μαγειρεμένα (9,28,33). Οι διαιτητικές ίνες που φαίνεται να διαφέρουν ανάμεσα

στα προϊόντα των λευκών ζυμαρικών, πιθανόν να οφείλεται στα διαφορετικά συστατικά που βάζει κάθε εταιρία για να τα εμπλουτίσει σε αυτό θρεπτικό συστατικό (34).

Στην υποκατηγορία με τα δημητριακά και τις μπάρες δημητριακών οι κωδικοί τροφίμων αναφοράς αποτελούνταν κυρίως από μοναδικά επώνυμα προϊόντα. Ένας βασικός τρόπος κατηγοριοποίησης ήταν με βάση το σιτηρό από το οποίο αποτελούνται καθώς και τον τύπο του (πχ ολικής άλεσης) αλλά και τη μορφή τα βρήκαμε (πχ νιφάδες, μπουκιές, κλπ.). Στη συνέχεια προστέθηκαν και χαρακτηριστικά όπως τα κύρια συστατικά τους (πχ σοκολάτα). Δεν μπορέσαμε να εξάγουμε σημαντικά συμπεράσματα από τις αναλύσεις σε αυτή τη κατηγορία καθώς ήταν ελάχιστα τα προϊόντα τα οποία μπορούσαμε να συγκρίνουμε μεταξύ τους. Οι αναλύσεις που έγιναν ακόμα και στους κωδικούς τροφίμων με πάνω από 3 επώνυμα προϊόντα δεν εμφάνισαν ιδιαίτερη ομοιογένεια μεταξύ των θρεπτικών συστατικών τους. Τόσο ο USDA όσο και η ολλανδική βάση δεδομένων NEVO χρησιμοποιούν παρόμοια ταξινόμηση με τη δική μας, ωστόσο πολλοί από τους κωδικούς τροφίμων αναφοράς τους έχουν μέσα και την επωνυμία του προϊόντος (9,28). Η Swiss FIR ομαδοποιεί τα προϊόντα σε βασικές ομάδες με βάση το σιτηρό από το οποίο αποτελούνται, καθώς και τη μορφή που βρίσκονται και στη συνέχεια τα χωρίζει σε ευρύτερες κατηγορίες με βάση τα συστατικά τους (πχ μούσλι με φρούτα και ξηρούς καρπούς) (33). Στην κατηγορία αυτή, υπάρχει μεγάλη ποικιλομορφία, καθώς το κάθε προϊόν μπορεί να αποτελείται από πολλά κύρια συστατικά (πχ σοκολάτα, φρούτα, ξηρούς καρπούς, κλπ.), οπότε οι αναλογίες δεν είναι εύκολο να προσδιοριστούν με βάση το όνομα του προϊόντος. Στην κατηγορία αυτή σημαντικό ρόλο παίζουν και οι διατροφικοί ισχυρισμοί εμπλουτισμού, καθώς αναφέρονται σε αρκετά προϊόντα, οπότε δε πρέπει να παραλείπονται στη ταξινόμηση.

Τα ψωμιά και τα προϊόντα ψωμιού ανάλογα με το είδος σιτηρού, τον τύπο αλλά και τη μορφή τους εμφάνισαν σε όλους τους κωδικούς τροφίμων με πάνω από 3 προϊόντα ομοιογένεια όσον αφορά την ενέργεια και τη περιεκτικότητα τους σε πρωτεΐνη (<10%), ωστόσο η περιεκτικότητα τους σε λιπαρά, υδατάνθρακες, σάκχαρα και διαιτητικές ίνες φάνηκε να διαφέρει σημαντικά μεταξύ των προϊόντων των ίδιων κωδικών τροφίμων αναφοράς. Και στις τρεις βάσεις δεδομένων τροφίμων αναφοράς η ομαδοποίηση του ψωμιού και των προϊόντων ψωμιού σε κωδικούς τροφίμων αναφοράς ακολουθεί την ίδια δομή με μας, ενώ υπάγονται σε μια γενικότερη κατηγορία με αρτοσκευάσματα (9,28,33). Οι διαφορές στα μακροθρεπτικά συστατικά πιθανόν να οφείλονται στα διαφορετικά συστατικά που χρησιμοποιεί πλέον η βιομηχανία τροφίμων προκειμένου να παραχθούν μοναδικά επώνυμα προϊόντα που έχουν καλύτερη θρεπτική αξία (21).

Τα αλμυρά σνακ (φρυγανιές, κράκερ, κριτσίνια) κατηγοριοποιήθηκαν με βάση και το είδος σιτηρού από το οποίο αποτελούνται, αλλά και τον τύπο του (πχ ολικής άλεσης). Για τα κράκερ είχαμε μόνο ξεχωριστά επώνυμα προϊόντα με διάφορες γεύσεις και όταν αναλύθηκαν όλα μαζί

παρουσίασαν υψηλή ανομοιογένεια για όλα τα μακροθρεπτικά συστατικά τους (πχ πρωτεΐνες: 14%, λιπαρά: 30%, κορεσμένα λιπαρά: 50%, σάκχαρα: 17%), ενώ όσον αφορά τις φρυγανιές παρατηρήσαμε την ίδια ανομοιογένεια όπως και στα ψωμιά, αλλά εδώ υπήρχαν σημαντικές διαφορές σε όλα τα μακροθρεπτικά συστατικά μεταξύ των προϊόντων του ίδιου κωδικού αναφοράς (πχ φρυγανιές, σίτου, ολικής άλεσης). Δεν μπορέσαμε ωστόσο να συσχετίσουμε σαν κριτήριο ταξινόμησης το είδος του σιτηρού καθώς δεν υπήρχαν κωδικοί τροφίμων αναφοράς με πάνω από τρία προϊόντα από τα διάφορα είδη σιτηρών τόσο για τις φρυγανιές όσο και για τα κριτσίνια. Τα κριτσίνια ανάλογα με το είδος και τον τύπο σιτηρού παρατηρήσαμε ομοιογένεια όσον αφορά την ενέργεια, αλλά όχι για τα υπόλοιπα μακροθρεπτικά συστατικά σε κάθε κωδικό τροφίμου αναφοράς ξεχωριστά. Η κατηγοριοποίηση αυτών των προϊόντων στις βάσεις δεδομένων εμπίπτει σε μια μεγαλύτερη κατηγορία ψωμιών και προϊόντων ψωμιού (9,28,33). Οι διαφορές στα μακροθρεπτικά συστατικά πιθανόν και εδώ να οφείλονται στα διαφορετικά συστατικά που χρησιμοποιεί πλέον η βιομηχανία τροφίμων προκειμένου να παραχθούν μοναδικά επώνυμα προϊόντα που έχουν καλύτερη θρεπτική αξία (21).

Στην υποκατηγορία με τα μπισκότα, ο τύπος σιτηρού φάνηκε να παίζει ρόλο στο τρόπο ταξινόμησης των τροφίμων καθώς ένα μπισκότο απλό εμφάνιζε λιγότερο από τη μισή περιεκτικότητα σε διαιτητικές ίνες (2g/100g) σε σχέση με ένα μπισκότο ολικής άλεσης (5g/100g).

Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζει και η γεύση καθώς τα μπισκότα σοκολάτας εμφάνιζαν μεγάλη ανομοιογένεια στη περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά και σάκχαρα (κύρια χαρακτηριστικά ενός συσκευασμένου τροφίμου) όταν οι αναλύσεις γίνονταν μόνο με βάση τη γεύση του μπισκότου (>10%), ενώ και τα συστατικά τα οποία μπορεί να προστίθενταν σε ένα μπισκότο άλλαζαν τη σύσταση του με αποτέλεσμα όταν γινόταν κάποιο είδος ομαδοποίησης, πχ μπισκότα με φρούτα, να μη βρίσκαμε ομοιότητες (πχ μπισκότο με σταφίδες και μπισκότο με σύκο). Παρά το γεγονός ότι τα μπισκότα με γέμιση βανίλια ή με γέμιση σοκολάτα μέσα στην ίδια υποομάδα δεν παρουσίαζαν ομοιογένεια, τα μακροθρεπτικά συστατικά τους δεν διέφεραν σημαντικά. Τα μπισκότα με γέμιση φρούτου, εμφάνιζαν και αυτά ακριβώς την ίδια σύσταση με τα δυο προηγούμενα. Επίσης τα cookies με κακάο και τα cookies με σοκολάτα εμφανίζουν την ίδια διακύμανση μεταξύ θρεπτικών συστατικών των προϊόντων τους. στην ομάδα με τα πουράκια και τις γκοφρέτες είχαμε μόνο ξεχωριστά επώνυμα προϊόντα και παρότι άλλαζε μόνο η γέμιση τους, όταν αναλύονταν όλα μαζί εμφάνιζαν υψηλή διακύμανση (>10%). Όταν αναλύονταν ξεχωριστά για κάθε κωδικό τροφίμου εμφάνιζαν σχετική ομοιογένεια όσον αφορά την ενέργεια και τη περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες, λιπαρά, υδατάνθρακες, σάκχαρα (<10%), αλλά ανομοιογένεια όσον αφορά τη περιεκτικότητά τους σε κορεσμένα λιπαρά και διαιτητικές ίνες. Στην Swiss FIR τα γλυκά αυτά σνακ εμπίπτουν στην κατηγορία με τα γλυκά (33), στην ολλανδική

βάση NEVO ανήκουν στη κατηγορία με τα αρτοσκευάσματα (28), ενώ ο USDA τα εντάσσει στην ίδια κατηγορία με τα αρτοσκευάσματα (9). Οι διαφορές που προκύπτουν στα κορεσμένα λιπαρά πιθανόν να οφείλονται στη διαφορετική χρήση λιπαρών υλών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αυτών των προϊόντων (πχ ελαιόλαδο λιγότερα κορεσμένα λιπαρά σε σχέση με το ηλιέλαιο) και στις αναλογίες που προστίθενται. Από τα παραπάνω, φαίνεται πως η ταξινόμηση τους με βάση τη γεύση, γέμιση αλλά και τη προσθήκη άλλων συστατικών είναι απαραίτητη.

Τα κρουασάν με γέμιση σοκολάτα και πραλίνα φουντουκιού παρότι εμφάνιζαν παρόμοια γενική διατροφική σύσταση, η περιεκτικότητα σε σάκχαρα στα κρουασάν με σοκολάτα (15g/100g) ήταν η διπλάσια σε σχέση με τα κρουασάν με πραλίνα φουντουκιού (7g/100g), ενώ τα κρουασάν με γέμιση φρούτου είχαν 22g/100g προϊόντος.

Τέλος, όσον αφορά την υποκατηγορία με τις πίτσες και τις πίτες, παρότι έχουν διαχωριστεί με βάση το κύριο συστατικό παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στα μακροθρεπτικά συστατικά (>10%). Και στην ομαδοποίηση τους, πχ όλες οι πίτες με τυρί ή πίτες με σπανάκι ή όλες οι πίτσες με μοτσαρέλα και ντομάτα, δεν μπορέσαμε να τις εντάξουμε σε ένα κωδικό τροφίμου αναφοράς, οπότε παρέμειναν ως ξεχωριστά επώνυμα προϊόντα. Μόνο στον USDA καταγράφονται οι προπαρασκευασμένες πίτσες και αυτές ανήκουν στην κατηγορία με τα αρτοσκευάσματα (9,28,33). Παρότι οι αναλύσεις έγιναν ανάμεσα στα προϊόντα με τα ίδια συστατικά, η σύσταση μπορεί να διαφέρει καθώς η κάθε εταιρία τροφίμων χρησιμοποιεί διαφορετικές αναλογίες αυτών.

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΣΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Λιπαρά(g)			Κορεσμένα λιπαρά(g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ									
ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΕΛΙΕΣ (n=5)	109	15.07	13%	12	1.82	16%	2	0.47	17%
ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΩΝ (n=12)	231	46.26	20%	23	5.68	25%	3	0.51	21%
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ (n=14)	523	77.15	15%	34	11.59	34%	4	2.8	72%

Πίνακας 23: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην κατηγορία ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΣΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΙ για την σύσταση των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Στην υποκατηγορία των ξηρών καρπών και των ελιών, δε καταφέραμε να πραγματοποιήσουμε καμία ανάλυση για κωδικούς τροφίμων αναφοράς καθώς όλοι αποτελούνταν από ένα ή δυο επώνυμα προϊόντα. Και στις ελιές και στους ξηρούς καρπούς οποιαδήποτε ομαδοποίηση και αν προσπαθήσαμε να κάνουμε με βάση το είδος της ελιάς (πράσινη ή μαύρη) ή το όνομα του ξηρών καρπών (πχ μιξ ξηρών καρπών με φρούτα που εμφανιζόταν με 4 διαφορετικά επώνυμα προϊόντα) ήταν ανεπιτυχής. Η κατηγοριοποίηση που κάναμε ταιριάζει με τις διαθέσιμες βάσεις σύνθεσης

τροφίμων που είχαμε στη διάθεσή μας, επομένως θα μπορούσαμε να τα κατηγοριοποιήσουμε με βάση τα ήδη υπάρχοντα δεδομένα (9,28,33).

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ												
ΤΟΜΑΤΑ, ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΗ (n=4)	24	2.5	11%	1	0.08	8%	4	0.32	8%	4	0.26	8%
ΤΟΜΑΤΑ, ΣΤΟΝ ΤΡΙΦΤΗ (n=5)	27	2.5	9%	1	0.1	10%	4	0.4	10%	4	1.14	28%
ΤΟΜΑΤΑ, ΧΥΜΟΣ PASSATA (n=6)	26	2.31	9%	2	0.2	13%	4	0.4	9%	4	0.6	17%
ΤΟΜΑΤΑ, ΠΟΛΤΟΣ (n=4)	87	10.22	9%	5	0.35	8%	16	1.63	10%	13	1.29	9%

Πίνακας 24: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Στην υποκατηγορία με τα κατεψυγμένα και επεξεργασμένα λαχανικά, όλοι οι κωδικοί αναφοράς εμφάνισαν ομοιογένεια όσον αφορά την ενέργεια και τη σύσταση τους σε μακροθρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, διαιτητικές ίνες) με ελάχιστες εξαιρέσεις. Στις βάσεις δεδομένων, τα λαχανικά ταξινομούνται αρχικά με βάση το όνομα τους και στη συνέχεια με τη μορφή στην οποία βρίσκονται καθώς και τον τρόπο συντήρησής τους.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)			Διαιτητικές ίνες (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΟΣΠΡΙΑ															
ΦΑΣΟΛΙΑ ΨΙΛΑ (n=3)	298	13.56	5%	22	0.52	2%	45	16.62	37%	2	1.13	49%	24	5.2	22%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΨΙΛΑ, ORGANIC (n=3)	250	62.46	25%	18	4.1	22%	39	5.36	14%	1	1.02	124%	17	8.28	14%
ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕΤΡΙΑ (n=28)	302	42.82	14%	21	2.57	12%	44	13.37	30%	2	2.04	102%	18	9.93	55%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΕΤΡΙΑ, ORGANIC (n=9)	294	53.71	18%	20	3.65	18%	41	17.55	43%	1	1.22	122%	6	7.34	122%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΧΟΝΤΡΑ (n=9)	282	37.52	13%	19	6.46	34%	41	14.8	36%	1	0.89	89%	18	11.72	65%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΓΙΓΑΝΤΕΣ (n=23)	300	31.09	10%	21	1.44	7%	42	10.19	24%	3	1.3	43%	19	10.47	55%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΓΙΓΑΝΤΕΣ, ORGANIC (n=7)	275	35.69	13%	17	10.34	61%	38	5.99	16%	3	1.55	52%	23	2.44	11%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΓΙΓΑΝΤΕΣ, ΕΛΕΦΑΝΤΕΣ (n=8)	307	16.32	5%	20	1.26	6%	45	11.99	27%	5	1.1	22%	23	2.48	11%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ (n=10)	324	33	10%	22	1.69	8%	52	10.45	20%	2	2.16	88%	13	9.58	74%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ, ORGANIC (n=3)	302	42	14%	23	1.7	7%	48	12.59	26%	2	2.08	87%	14	2.25	16%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΡΟΒΙΤΣΑ, ORGANIC (n=6)	336	19.22	6%	24	0.68	3%	42	10.66	25%	3	3.4	98%	12	9.62	80%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΠΛΑΚΕ (n=3)	291	13.27	5%	21	0.98	5%	36	6.63	18%	2	0.51	26%	21	5.8	28%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΠΛΑΚΕ, ORGANIC (n=4)	290	24.9	9%	23	2.37	10%	40	7.9	20%	3	2.24	75%	24	2.77	12%
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΚΟΚΚΙΝΑ, ORGANIC (n=4)	331	40.1	12%	22	1.66	8%	49	9.14	19%	3	0.79	26%	19	5.97	31%

Πίνακας 25: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΟΣΠΡΙΑ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)			Διαιτητικές ίνες (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΦΑΣΟΛΙΑ (n=127)	301	38.54	13%	21	3.7	18%	43	11.97	28%	2	1.83	75%	18	9.59	55%
ΦΑΚΕΣ (n=89)	329	38.1	12%	23	4.75	21%	50	12.51	25%	2	2.91	153%	15	10.17	67%
ΡΕΒΙΘΙΑ (n=44)	345	34.16	10%	20	4.31	22%	49	12.47	25%	4	3.56	89%	12	8.06	67%

Πίνακας 26: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΟΣΠΡΙΑ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων ανεξαρτήτου μεγέθους και είδους, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Στις περισσότερες υποκατηγορίες οσπρίων (φασόλια, φακές, ρεβίθια) τα μακροθρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, διαιτητικές ίνες) φάνηκαν να παρουσιάζουν μια σχετική ανομοιογένεια. Όταν έγινε προσπάθεια ομαδοποίησης μόνο βάση το όνομα του οσπρίου και χωρίς να λάβουμε υπόψιν το είδος ή το μέγεθος τους, παρότι η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες εμφανιζόταν ομοιογενής (<10%), η περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και διαιτητικές ίνες διέφερε σημαντικά (πχ φασόλια: πρωτεΐνες: 7%, υδατάνθρακες: 11%, διαιτητικές ίνες: 22% ή φακές: πρωτεΐνες: 8%, υδατάνθρακες: 33%, διαιτητικές ίνες: 26%). Οι μόνες διαφορές στα προϊόντα που αναλύθηκαν μεταξύ των υποκατηγοριών και των ομάδων ήταν ο τόπος προέλευσης των οσπρίων. Σε όλες τις βάσεις δεδομένων που έχουμε αναφέρει τα όσπρια χωρίζονται με βάση το μέγεθος ή το είδος τους (πχ ψιλό, χοντρό, κόκκινο, πράσινο, κλπ.), ωστόσο σε κάθε βάση βρίσκονται σε άλλη κατηγορία. Στην Swiss FIR βρίσκονται στη κατηγορία των λαχανικών (33), στην ολλανδική βάση NEVO και στον USDA αποτελούν ξεχωριστή κατηγορία (9,28).

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

Σε αυτή τη υποκατηγορία το κάθε φρούτο παρουσιάζεται ξεχωριστά σε κάθε κωδικό τροφίμου αναφοράς και βρίσκεται κυρίως υπό τη μορφή αποξηραμένου. Δυο φρούτα που βρίσκονται υπό τη μορφή κομπόστας και εμφανίζονται από τρεις φορές και πάνω στη βάση δεδομένων, τα μακροθρεπτικά συστατικά τους (ενέργεια, υδατάνθρακες, σάκχαρα) είναι ομοιογενή.

Στις βάσεις δεδομένων του USDA, NEVO και SwissFir, τα φρούτα ακολουθούν τον ίδιο τρόπο ταξινόμησης (33), ωστόσο μέσα στη κατηγορία με τα φρούτα βρίσκονται και οι χυμοί φρούτων όπου στη δική μας βάση βρίσκονται στη κατηγορία με τα ροφήματα.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ (n=27)	244	30,34	12%	58	6.02	10%	56	5.36	10%
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΦΡΟΥΤΟΥ (n=8)	259	2.79	2%	64	1.57	2%	62	1.66	3%
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ (n=3)	120	8.5	7%	42	1.73	4%	27	3.46	13%
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ (n=3)	244	0	0%	60	0	0%	58	0	0%
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΚΤΟΖΗ (n=4)	165	0	0%	40	0	0%	4	0	0%

Πίνακας 26: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Το μέλι ανήκει σε μια από τις κατηγορίες που αναφέρθηκαν με τα προϊόντα που ανήκουν σε συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων που δεν είναι υποχρεωτικό να φέρουν διατροφική δήλωση σύμφωνα με το Άρθρο 16 του Κανονισμού (ΕΕ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 25ης Οκτωβρίου 2011 (32). Παρά το γεγονός ότι δεν είχαν διατροφική ετικέτα και δεν μπορούσαν να γίνουν αναλύσεις, συμμετείχαν κανονικά στην κατηγοριοποίηση των προϊόντων για τη δημιουργία πίνακα τροφίμων αναφοράς. Οι μαρμελάδες και ζελέ φρούτων ενώ αρχικά είχαν κατηγοριοποιηθεί ξεχωριστά για το κάθε φρούτο, στη συνέχεια ομαδοποιήθηκαν και έδωσαν έναν κωδικό αναφοράς που περιελάμβανε όλα τα φρούτα και ο διαχωρισμός γινόταν κυρίως για τη περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα. Τόσο οι κανονικές μαρμελάδες με ζάχαρη, όσο και οι μαρμελάδες με στέβια, φρουκτόζη ή χωρίς πρόσθετα σάκχαρα, εμφάνισαν αρκετά μεγάλη ομοιογένεια όσον αφορά την ενέργεια και τη περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες και σάκχαρα (<10%). Τα ζελέ εμπίπτουν στην ίδια κατηγορία με το μέλι, ωστόσο και αυτά δεν παραλήφθηκαν από τον πίνακα σύνθεσης τροφίμων αναφοράς.

Και οι τρεις βάσεις δεδομένων με τρόφιμα αναφοράς που προέρχονται και από επώνυμα προϊόντα χρησιμοποιούν τον ίδιο κωδικό αναφοράς για να περιγράψουν τόσο το μέλι, όσο και τις μαρμελάδες και τα ζελέ φρούτων (33). Το φρούτο δεν αποτελεί βασικό παράγοντα ταξινόμησης, καθώς οι διαφορές στη διατροφική σύσταση μεταξύ των φρούτων είναι πολύ μικρές (9).

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά (g)			Κορεσμένα λιπαρά (g)			Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	M	SD	%CV	m	SD	%CV
ΜΗ ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΑ ΓΛΥΚΑ																		
ΠΑΣΤΕΛΙ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ (n=8)	504	83.46	17%	14	3.25	24%	31	7.54	24%	3	2.95	90%	42	9.37	22%	13	14.3	112%
ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ (n=7)	304	26.05	9%										74	5.91	8%	63	6.44	10%
ΧΑΛΒΑΣ, ΚΑΚΑΟ (n=4)	539	8.06	1%	14	0.96	7%	33	1.93	6%	7	1.15	16%	45	3.1	7%	35	2.31	7%
ΧΑΛΒΑΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΛΑ (n=4)	553	16.86	3%	14	0.78	6%	34	2.14	6%	7	0.85	13%	44	1.43	3%	33	2.31	7%
ΧΑΛΒΑΣ, ΒΑΝΙΛΙΑ (n=3)	555	12.12	2%	14	0.2	1%	34	1.61	5%	7	1.21	17%	46	0.5	1%	37	2.7	7%

Πίνακας 27: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΜΗ ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΑ ΓΛΥΚΑ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Όσον αφορά τα μη σοκολατούχα γλυκά, τα απλά παστέλια με σουσάμι και μέλι εμφάνισαν ανομοιογένεια μεταξύ του δείγματος σε μακροθρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, λιπαρά και υδατάνθρακες) (>10%). Τα γλυκά του κουταλιού παρά την αρχική τους ταξινόμηση με βάση το φρούτο, όπως και στις μαρμελάδες ταξινομήθηκαν τελικά σε έναν κωδικό τροφίμου αναφοράς, ωστόσο για τα περισσότερα δεν είχαμε διατροφικές πληροφορίες. Για όσα έγινε ανάλυση, παρατηρήθηκε πως έχουν παρόμοια ενέργεια και περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και σάκχαρα (<10%). Ο χαλβάς ταξινομήθηκε με βάση τα συστατικά τα οποία περιέχει (πχ ξηροί καρποί, κακάο, σοκολάτα, κλπ.) και παρατηρήσαμε πως μεταξύ των διαφορετικών αναλύσεων για κάθε κωδικό τροφίμου αναφοράς (πχ χαλβάς κακάο, χαλβάς βανίλια, χαλβάς σοκολάτα) η περιεκτικότητα σε μακροθρεπτικά συστατικά παρουσίαζε ομοιογένεια, αλλά και όταν αναλύθηκαν όλα μαζί (πχ χαλβάς με γεύση).

Για τα γλυκά του κουταλιού και τον χαλβά δεν βρήκαμε αντίστοιχα δεδομένα στις τρεις βάσεις που έχουμε μελετήσει έως τώρα, επομένως η κωδικοποίηση σε τρόφιμα αναφοράς μπορεί να γίνει με βάση τις αναλύσεις που πραγματοποιήσαμε, με τους χαλβάδες με γεύση να αποτελούν ξεχωριστούς κωδικούς τροφίμων ανάλογα με το συστατικό που τους έχει προστεθεί (πχ κακάο, βανίλια, σοκολάτα) προκειμένου να μη χαθούν οι διαφορετικοί κωδικοί.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Πρωτεΐνες (g)			Λιπαρά (g)			Κορεσμένα λιπαρά (g)			Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	M	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ																		
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, 40-50% ΚΑΚΑΟ (n=3)	529	9.64	2%	5	0.37	8%	30	1.44	2%	18	1.85	10%	59	4.31	7%	53	2.46	5%
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ 70% ΚΑΚΑΟ (n=3)	562	25.23	4%	9	0.75	9%	40	2.02	4%	25	1.8	7%	38	8.54	22%	28	1.52	6%
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ (n=6)	544	10.9	2%	8	1.07	14%	36	10.26	28%	25	12.82	51%	51	9.81	19%	48	13.88	29%
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ (n=6)	566	13.33	2%	10	0.83	8%	35	3.09	9%	18	0.97	6%	49	3.23	7%	45	5.11	11%
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ (n=7)	550	34.25	6%	9	1.14	12%	36	3.98	11%	17	1.31	8%	49	4.31	9%	43	4.54	11%
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ (n=3)	567	5.19	1%	9	1.03	11%	34	0.46	1%	21	1.09	5%	55	0.17	0%	55	0.17	0%

Πίνακας 28: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Τέλος, όσον αφορά τις διάφορες σοκολάτες, καταμετρήθηκαν κυρίως μονά επώνυμα προϊόντα τα οποία δεν κατηγοριοποιήθηκαν με βάση τα συστατικά τους. Οι κωδικοί αναφοράς με πάνω από τρία προϊόντα προέκυψαν κυρίως από απλές σοκολάτες που διαχωρίζονταν ανάλογα με είδος τους (πχ γάλακτος, λευκή και μαύρη). Επίσης υπήρξαν και κάποιοι κωδικοί τροφίμων αναφοράς με πάνω από τρία προϊόντα που πέρα από το είδος της σοκολάτας προσδιοριζόταν και ο μοναδικός ξηρός που περιείχαν. Σοκολάτες με πάνω από ένα κύρια συστατικά θεωρήθηκαν ξεχωριστά επώνυμα προϊόντα. Τα προϊόντα που καταφέραμε να ταξινομήσουμε σε κωδικούς αναφοράς με πάνω από τρεις καταγραφές εμφάνισαν ομοιογένεια σε ενέργεια, πρωτεΐνες, λιπαρά και κορεσμένα λιπαρά, υδατάνθρακες και σάκχαρα (<10%).

Ο USDA και η ολλανδική βάση δεδομένων NEVO, κωδικοποιεί τις σοκολάτες με τον ίδιο τρόπο και πολλές φορές εμφανίζεται και η επωνυμία της εταιρίας των προϊόντων (9,28). Στη σουηδική βάση δεδομένων οι σοκολάτες ταξινομούνται αρχικά με βάση το τύπο τους, ωστόσο στη συνέχεια ομαδοποιούνται σε πιο γενικούς κωδικούς (πχ σοκολάτα γάλακτος με ξηρούς καρπούς), χωρίς να προσδιορίζονται τα επιμέρους βασικά συστατικά (33). Ωστόσο θα μπορούσε και στην ελληνική

βάση δεδομένων να υπάρξει ένας πιο ενδεδειγμένος έλεγχος των προϊόντων σοκολάτας για μια ευρύτερη ταξινόμηση.

ΡΟΦΗΜΑΤΑ (ΟΧΙ ΓΑΛΑ)

ΡΟΦΗΜΑΤΑ	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ (n=11)	46	5.14	11%	11	1.36	13%	10	1.57	16%
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΧΥΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ (n=3)	18	1.36	3%	11	0.23	2%	10	0.1	1%
ΜΗΛΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ (n=4)	46	2.08	5%	12	0.71	6%	12	0.85	7%
ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ (n=3)	49	6.35	13%	12	1.1	9%	12	0.98	8%
ΑΝΑΝΑΣ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ (n=3)	52	0.5	1%	12	0	0%	12	0	0%
ΒΥΣΣΙΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ (n=3)	60	1.52	3%	15	0.36	2%	14	0.96	7%
ΛΕΜΟΝΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ (n=4)	46	5.2	10%	12	0.35	2%	12	0.64	5%
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΚΑΡΟΤΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ (n=5)	74	7.3	16%	11	1.85	17%	10	1.96	20%
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ (n=5)	47	9.86	21%	11	2.4	11%	11	2.29	11%

Πίνακας 29: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Η ομαδοποίηση των χυμών σε κωδικούς τροφίμων αναφοράς έγινε με πρώτο χαρακτηριστικό το φρούτο από το οποίο προέρχονται και στη συνέχεια τη μορφή στην οποία βρίσκονται (συμπυκνωμένος χυμός, φρέσκος, κλπ.). Οι χυμοί που αποτελούνταν από ένα φρούτο εμφάνιζαν ομοιογένεια στην ενέργεια και στη περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες και σάκχαρα ανάλογα με το φρούτο και τη μορφή τους. Ωστόσο σε όσους χυμούς με συνδυασμό τριών φρούτων και πάνω έγιναν αναλύσεις παρατηρήθηκε ανομοιογένεια μεταξύ των θρεπτικών συστατικών του δείγματος. Στην υποκατηγορία των χυμών δε μπορεί να παραληφθεί και το χαρακτηριστικό του εμπλουτισμού με βιταμίνες σαν κριτήριο ταξινόμησης.

Ο USDA κατατάσσει τους χυμούς φρούτων στην κατηγορία με τα φρούτα, ενώ η ολλανδική βάση NEVO τους τοποθετεί στην ίδια κύρια κατηγορία με μας. Τέλος, στη Swiss FIR οι χυμοί φρούτων βρίσκονται και στις δυο κατηγορίες (9,28,33). Επίσης, το κύριο χαρακτηριστικό ταξινόμησης είναι και στις τρεις βάσεις το φρούτο από το οποίο προέρχονται οι χυμοί, ενώ στην NEVO

υπάρχουν κωδικοί τροφίμων αναφοράς που περιέχουν πάνω από ένα φρούτο, κάτι το οποίο δε μπορεί να προκύψει από τις δικές μας αναλύσεις, παρά μόνο αν αναλυθούν ξεχωριστά για τον κάθε συνδυασμό φρούτων. Οι αναλογίες των συμπυκνωμένων χυμών φρούτων διαφέρει σημαντικά από επωνυμία σε επωνυμία.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Ενέργεια (kcal)			Υδατάνθρακες (g)			Σάκχαρα (g)		
	m	SD	%CV	m	SD	%CV	m	SD	%CV
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA (n=5)	42	2.98	7%	11	0.49	5%	11	0.48	5%
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA, ZERO (n=3)	0	0		0	0		0	0	
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΓΚΑΖΟΖΑ (n=4)	40	3.55	9%	10	0.97	10%	10	0.88	9%
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΛΕΜΟΝΑΔΑ (n=4)	44	6.7	14%	11	1.7	15%	11	1.48	14%
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ (n=6)	46	7.9	16%	11	1.82	16%	11	1.82	16%
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ, ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ (n=3)	48	1.15	2%	12	0.25	2%	12	0.25	2%

Πίνακας 30: Περιγραφικά χαρακτηριστικά κωδικών τροφίμων αναφοράς στην υποκατηγορία ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ για την σύσταση μακροθρεπτικών συστατικών των προϊόντων, m: μέσος όρος, SD: standard deviation, %CV: % coefficient of variation

Τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά ανάλογα με το είδος και τη περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα, εμφάνισαν σχετικά σταθερή ομοιογένεια στην ενέργεια και στη περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες και σάκχαρα, με εξαίρεση μια επώνυμη μάρκα αναψυκτικών που στα αναψυκτικά με ζάχαρη εμφανίζει μικρότερη περιεκτικότητα σακχάρων σε σχέση με τις υπόλοιπες επωνυμίες. Για τη σόδα και το νερό τόνικ δεν υπάρχουν διατροφικά στοιχεία καθώς εμπίπτουν σε συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων που δεν είναι υποχρεωτικό να φέρουν διατροφική δήλωση σύμφωνα με το Άρθρο 16 του Κανονισμού (ΕΕ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 25ης Οκτωβρίου 2011 (32). Παρά το γεγονός ότι δεν είχαν διατροφική ετικέτα και δεν μπορούσαν να γίνουν αναλύσεις, συμμετείχαν κανονικά στην κατηγοριοποίηση των προϊόντων για τη δημιουργία πίνακα σύνθεσης τροφίμων αναφοράς.

Τα αναψυκτικά και τα νερά με γεύση ανήκουν και στις τρεις βάσεις δεδομένων σύνθεσης τροφίμων στην κατηγορία με μη αλκοολούχα ποτά/ροφήματα και ακολουθούν τον ίδιο τρόπο ταξινόμησης.

Τα τσάι αρχικά κατηγοριοποιήθηκαν και με βάση τη γεύση τους, ωστόσο στη συνέχεια το χαρακτηριστικό της γεύσης αφαιρέθηκε καθώς δεν επηρεάζει στη σύσταση. Τα τσάι εξάλλου εμπίπτουν και σε συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων που δεν είναι υποχρεωτικό να φέρουν διατροφική δήλωση, ωστόσο συμπεριλήφθηκαν κανονικά στη βάση. Η ταξινόμηση τους έγινε κυρίως με βάση το είδος τσαγιού και τη περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα.

Στον USDA τα προϊόντα τσαγιού ακολουθούν τον ίδιο τρόπο ταξινόμησης με το δικό μας (9), η Swiss FIR τα ταξινομεί μόνο σε σχέση με τη περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα (33), ενώ η ολλανδική βάση δεδομένων NEVO δεν προσδιορίζει το είδος (πχ μαύρο, πράσινο, λευκό) (28).

ΕΤΟΙΜΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Στην κατηγορία αυτή καταμετρήθηκαν 77 ξεχωριστά γεύματα τα οποία ταξινομήθηκαν μόνο με βάση τη μορφή στην οποία βρίσκονται (έτοιμα ή κατεψυγμένα). Αν μπορούσαν να τα ομαδοποιήσουμε θα ήταν με βάση το κύριο συστατικό τους (πχ κρέας με συνοδευτικό, όσπρια, σαλάτες, κλπ.). Σε όλες τις βάσεις δεδομένων βρίσκονται στην ίδια βασική κατηγορία με τα έτοιμα γεύματα και αποτελούν ξεχωριστούς κωδικούς τροφίμων αναφοράς (9,28,33).

5. Συμπεράσματα

Με βάση τις αναλύσεις που έγιναν στη βάση δεδομένων της HeI TH, καταλήξαμε στη δημιουργία ενός πίνακα σύνθεσης τροφίμων αναφοράς αποτελούμενος από τα επώνυμα προϊόντα που συναντάμε στην ελληνική αγορά. Πρόκειται για έναν μακροσκελή πίνακα που αποτελείται από 13 κυρίες κατηγορίες που έχουν προέλθει από την ελληνική βάση δεδομένων της HeI TH και 2081 κωδικούς τροφίμων αναφοράς. οι κωδικοί αναφοράς με μια και δυο καταγραφές κάναμε τη παραδοχή πως δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν στις αναλύσεις, ωστόσο με βάση την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία θα μπορούσαμε να προτείνουμε την προσθήκη τους σε έναν πίνακα σύνθεσης τροφίμων αναφοράς με το χαρακτηριστικό της επωνυμίας τους. Με τη βοήθεια αυτού του πίνακα θα καταφέρουμε να αντλήσουμε αποτελέσματα για τα τρόφιμα αναφοράς που έχουν προκύψει από το μέσο όρο των αντίστοιχων επώνυμων προϊόντων τους όσον αφορά τη σύσταση τους σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά.

Οι κωδικοί τροφίμων αναφοράς με ένα επώνυμο προϊόν ήταν 1421, με δύο προϊόντα ήταν 329 ενώ με πάνω από τρία προϊόντα ήταν 331. Στο παράρτημα επισυνάπτεται ο πίνακας σύνθεσης επώνυμων τροφίμων με βάση τη κατηγοριοποίηση που προτείνουμε από τα αποτελέσματα της έρευνας μας (Πίνακας 31).

Δεδομένου ότι τα εμπορικά προϊόντα γίνονται όλο και πιο πολύπλοκα σε σύνθεση (35)ως αποτέλεσμα πολλαπλών δραστηριοτήτων, όπως η αναδιαμόρφωση των προϊόντων από τις βιομηχανίες τροφίμων (20), οι BFCDS είναι απαραίτητες, επομένως θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψιν για τη δημιουργία πινάκων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς. Μια βάση δεδομένων τροφίμων αναφοράς από μια BFC D είναι απαραίτητη για να δείξει τη μεγάλη διατροφική

διακύμανση των επεξεργασμένων προϊόντων διατροφής και να επιτρέψει αναλύσεις για τα σημεία που εμφανίζουν μεγάλη ετερογένεια ανάμεσα στις ίδιες κατηγορίες.

Οι BFCDS, χρησιμεύουν ως η βασική πηγή δεδομένων για την ανάπτυξη βάσεων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς. Βοηθούν στη δημιουργία μέσω ή αντιπροσωπευτικών προφίλ για κατηγορίες τροφίμων αναφοράς με βάση τα συγκεντρωτικά δεδομένα από διάφορα επώνυμα προϊόντα. Περιέχουν εκτεταμένες και λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τα επώνυμα προϊόντα που καταναλώνονται σε εγχώριο αλλά και παγκόσμιο επίπεδο. Αυτές οι βάσεις δεδομένων περιέχουν πληροφορίες για μια ποικιλία θρεπτικών ουσιών, συστατικών, μεγεθών μερίδων και, σε ορισμένες περιπτώσεις και μεθόδων παρασκευής. Περιλαμβάνουν πολλές επώνυμες και μη μάρκες επιτρέποντας στους καταναλωτές μια ολοκληρωμένη εικόνα της σύστασης των τροφίμων εντός κατηγοριών. Επίσης, συνδυάζοντας δεδομένα από πολλές επώνυμες πηγές, είναι δυνατή η τυποποίηση των πληροφοριών και με αυτόν τον τρόπο είναι εφικτή η κατηγοριοποίηση των τροφίμων. Επιτρέπουν τη σύγκριση και την ανάλυση διατροφικού περιεχομένου μεταξύ παρόμοιων τύπων τροφίμων. Τέλος, οι BFCDS βοηθούν στην έρευνα και την ανάπτυξη στον τομέα των τροφίμων. Προωθούν την αναδιαμόρφωση των προϊόντων, την καινοτομία και την ανάπτυξη πιο υγιεινών επιλογών διατροφής.

Η HelTH είναι η πρώτη συστηματική προσπάθεια δημιουργίας ενός ελληνικού BFCDS που είναι εναρμονισμένο με τις διεθνείς οδηγίες και συμβατό με υφιστάμενα διεθνή FCDs (1). Η μελέτη που πραγματοποιήσαμε βασίστηκε εξ ολοκλήρου στη βάση δεδομένων της HelTH. Μια ελληνική βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων αναφοράς βασισμένη σε μια ελληνική βάση BFCDS, αλλά και ταξινομημένη με βάση τις ευρωπαϊκές αλλά και παγκόσμιες βάσεις δεδομένων, θα μπορούσε να συμβάλει ενεργά στο επιστημονικό και ερευνητικό πεδίο.

Ωστόσο, μια BFCDS θα πρέπει να αποτελείται τόσο από επώνυμα προϊόντα που διατίθεται στην ελληνική αγορά, αλλά και από χημικές αναλύσεις, προκειμένου τα αποτελέσματα να είναι περισσότερο τεκμηριωμένα. Σε πολλές από τις κατηγορίες τροφίμων, δεν υπήρχαν δεδομένα διατροφικής σύστασης επομένως τα δείγματα να ήταν πολύ μικρά και δεν επέτρεπαν τις μαθηματικές αναλύσεις. Η ακρίβεια των δεδομένων και τα δεδομένα που λείπουν είναι ένα άλλο κοινό ζήτημα που σχετίζεται με τη χρήση των BFCDS. Σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΕΕ, οι πληροφορίες που παρέχονται ως μέρος της διατροφικής δήλωσης μπορούν να ληφθούν μέσω άμεσων χημικών αναλύσεων, που υπολογίζονται από τις συνταγές. Αν και η χημική ανάλυση είναι η πιο ακριβής μέθοδος, ο υπολογισμός με βάση μια συνταγή είναι η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη μέθοδος (1,36,37).

Επιπλέον, ένα πρόβλημα που συναντήσαμε είναι πως σαν πηγή δεδομένων είχαμε το long name των προϊόντων το οποίο έχει προκύψει με βάση την ετικέτα των προϊόντων (1). Λόγω του ότι οι αλλαγές στη διατροφική σύνθεση των προϊόντων είναι ραγδαίες από τις βιομηχανίες τροφίμων, θα πρέπει οι BFCD να ενημερώνονται συνεχώς σχετικά με την ετικέτα των τροφίμων.

Τέλος, παρατηρήσαμε πως για τη σύγκριση των αποτελεσμάτων μας έπρεπε να χρησιμοποιήσουμε τα ταξινόμηση άλλων ευρωπαϊκών και παγκόσμιων βάσεων δεδομένων σύνθεσης τροφίμων. Η σύγκριση ήταν δύσκολη λόγω της διαφορετικής ταξινόμησης των τροφίμων στις διάφορες κατηγορίες. Η κάθε βάση δεδομένων ακολουθεί δική της ταξινόμηση. Είναι γνωστό άλλωστε ότι η σύγκριση των πινάκων σύνθεσης τροφίμων μεταξύ των χωρών είναι πολύ δύσκολη. Ωστόσο, προσπάθειες για την εναρμόνιση των FCDs σε ευρωπαϊκό επίπεδο βρίσκονται σε εξέλιξη (38).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΥΠΟΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ (n)	ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΣ (n)
Αλκοολούχα ποτά	4	24
Ψωμί, δημητριακά και δημητριακά πρωινού	4	52
Προϊόντα δημητριακών, όσπρια και πατάτες	8	97
Αυγά	4	0
Λίπη και έλαια	5	47
Ψάρια	4	37
Φρούτα	5	83
Κρέας και παραπροϊόντα κρέατος	7	128
Υποκατάστατα κρέατος	0	9
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	9	114
Μη αλκοολούχα ποτά	11	34
Ξηροί καρποί, σπόροι και ελιές	0	22
Έτοιμα γεύματα	11	168
Λουκάνικα και αλλαντικά	4	55
Αλμυρά σνακ	5	13
Διάφορα τρόφιμα	6	34
Γλυκά	12	117
Λαχανικά	6	137
Ειδικά τρόφιμα	3	2

Πίνακας 1: Κατηγοριοποίηση τροφίμων αναφοράς στην ελβετική βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων, SwissFIR.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΣ (n)
Αμερικανικά και ντόπια τρόφιμα	165
Παιδικά τρόφιμα	345
Αρτοσκευάσματα	517
Προϊόντα βόειου κρέατος	954
Αναψυκτικά	366
Δημητριακά πρωινού	195
Προϊόντα δημητριακών και ζυμαρικά	181
Γρήγορο φαγητό	291
Λίπη και έλαια	312
Προϊόντα ιχθυηρών και οστρακοειδών	216
Προϊόντα αρνιού και μοσχαριού	264
Όσπρια και προϊόντα οσπρίων	355
Γεύματα, εδέσματα και συνοδευτικά	464
Προϊόντα ξηρών καρπών και σπόρων	290
Προϊόντα χοιρινού κρέατος	81
Προϊόντα πουλερικών	137
Φαγητά εστιατορίου	336
Λουκάνικα και αλλαντικά	383
Σνακ	109

Σούπες και σάλτσες	167
Μπαχαρικά και βότανα	176
Γλυκά	254
Λαχανικά και προϊόντα λαχανικών	814

Πίνακας 2: Κατηγοριοποίηση τροφίμων αναφοράς στην αμερικανική βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων του USDA.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΣ (n)
Αλκοολούχα ποτά	41
Ψωμί	125
Δημητριακά και προϊόντα δημητριακών	129
Τυριά	73
Αλλαντικά	65
Αυγά	13
Λίπη και έλαια	73
Ψάρια, οστρακόδερμα και μαλάκια	97
Τρόφιμα για ειδικό διατροφικό σκοπό	58
Φρούτα	113
Μπαχαρικά και βότανα	51
Όσπρια	38
Κρέας και πουλερικά	216
Υποκατάστατα κρέατος και γαλακτοκομικών	62
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	132
Διάφορα τρόφιμα	17
Συνδυαστικά γεύματα	82
Μη αλκοολούχα ποτά	117
Ξηροί καρποί και σπόροι	37
Γλυκά και μπισκότα	170
Πατάτες	49
Αλμυρά αλείμματα ψωμιού	24
Σάλτσες	83
Αλμυρά σνακ	72
Σούπες	28
Ζάχαρη, γλυκά και γλυκίες σάλτσες	129
Λαχανικά	229

Πίνακας 3: Κατηγοριοποίηση τροφίμων αναφοράς στην ολλανδική βάση δεδομένων, NEVO

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΥΠΟΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ (n)
Δημητριακά και προϊόντα δημητριακών	15
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	10
Αυγά	2
Λαχανικά	6
Φρούτα	2
Ξηροί καρποί και σπόροι	2
Βότανα και μπαχαρικά	0
Ψάρια και προϊόντα ψαριών	5

Κρέας και προϊόντα κρέατος	8
Λίπη και έλαια	5
Μη αλκοολούχα ποτά	5
Αλκοολούχα ποτά	7
Γλυκά σνακ	3
Σούπες, σάλτσες και διάφορα τρόφιμα	4

Πίνακας 4: Κατηγοριοποίηση τροφίμων αναφοράς στην βάση δεδομένων σύνθεσης τροφίμων του Ηνωμένου Βασιλείου.

Food Category	Food Subcategory	Food Group	Food subgroup	
01. Milk, Milk Product or Milk Substitute	1. Milk	1. Fresh		
		2. UHT		
		3. Long lasting		
		4. Evaporated		
		5. Chocolate		
		6. Fermented		
	0. Cream	1. Milk cream		
		2. Whipped cream		
	2. Yogurt	1. White		
		2. Dessert		
		3. Traditional		
		4. Strained		
		5. Beverage		
		6. For kids		
		7. Kefir		
	3. Cheese	1. Cured		1. Feta and white cheese
				2. Gruyere, kefalotyri and similar cheese
				3. Parmesan and similar cheese
				4. Regato and other hard cheese
				5. Semi-hard cheese
				6. Blue cheese
				7. Sliced cheese
				8. Grated cheese
				9. Mini cheese in portions
				0. Delicatessen
		2. Uncured		0. Delicatessen
				1. Cream cheese
				2. Mozzarella
3. Processed				
4. Imitation milk products	1. Plant-based beverage			
	2. Plant-based dessert			
	3. Plant-based cheese			

	5. Frozen dairy desserts	1. Ice cream	
		2. Other	
02. Egg or egg product	1. Fresh or processed egg	1. Fresh eggs	
		2. Processed eggs	
	2. Egg dish		
03. Meat or meat product	1. Red meat	1. Calf	
		2. Pork	
		3. Lamb	
		4. Kid	
		5. Sheep	
		6. Hare	
	2. Poultry meat	1. Chicken	
		2. Turkey	
		3. Other	
	3. Offal		
	4. Preserved meat	1. Ham	
		2. Turkey-chicken	
		3. Shoulder-length salami	
		4. Pariza	
		5. Salami	
		6. Mortadelo	
		7. Bacon	
		8. Delicatessen	
		9. Set salami-cheese	
		0. Canned meat	
5. Sausage or similar meat product	1. Sausage		
	2. Pate		
	3. Other		
6. Meat dish	1. Red and similar meat		
	2. Poultry		
7. Meat analogue			
04. Seafood or related product	1. Seafood or related organism	1. Fish	
		2. Mollusks	
		3. Crustaceans	
	2. Seafood product	1. Frozen fishsticks	
		2. Canned	1. Tuna
			2. Sardines
			3. Other processed fish
			4. Mollusks
3. Smoked fish			

		4. Salted fish		
		5. Fish eggs		
		6. Other		
		7. Seafood dish		
05. Fat or oil	1. Vegetable fat or oil	1. Vegetable fat		
		2. Vegetable oil	1. Olive oil	
			2. Corn oil	
			3. Sunflower oil	
			4. Seed oil	
	5. Other oil			
	2. Margarine or lipid of mixed origins	1. Margarine		
2. Lipid of mixed origin				
3. Butter or other animal fat	1. Butter			
	2. Other animal fats			
	3. Fish oils			
06. Grain or grain product	1. Cereal or cereal-like milling products and derivatives	1. Fresh doughs and leaves		
		2. Frozen leaves		
		3. Flour		
		4. Semolina		
		5. Other		
	2. Rice or other grain	1 White rice		
		2. Parboiled rice		
		3. Basmati rice		
		4. Other rice		
		5. Noodles		
		6. Ready-to-eat recipes		
	3. Pasta and similar products	1. Macaroni		
		2. Other pasta		
		3. Filled macaroni		
		4. Traditional pasta		
		5. Fresh pasta		
	4. Breakfast cereals	1. Corn flakes		
		2. Muesli		
		3. For adults		
		4. For kids		
		5. Oats		
		0. Cereal bars		
	5. Bread and similar products	1. Leavened bread	1. Wheat bread	
			2. Rye-wholemeal bread	
			3. Other	
2. Unleavened bread		1. Wheat toast bread		
		2. Wholemeal toast bread		
		3. Pitta and mini bread		
		4. Wheat rusks		

			5. Rye-wholemeal rusks
			6. Barley rusks
			7. Mini rusks-snacks
			8. Other
		3. Bread product	0. Breadsticks
			1. Crackers
			2. Wheat toast
			3. Rye-wholemeal toast
			4. Breadcrumbs
			5. Croutons
			6. Other
	6. Fine bakery ware	1. Biscuits, sweet and semi-sweet	1. Biscuits
			2. Cookies
			3. Multi-cereal
			4. Digestive
			5. Wafers
			6. Sweet buns
		2. Waffles and pancakes	1. Waffles
			2. Pancakes
		3. Pastries and cakes	1. Cakes
			2. Doughnut
			3. Croissant
			4. Brioche
		4. Sweetened pie	
		5. Ready-to-eat sweet crepes	
		6. Pantyhose bases and other confectionery ingredients	
	7. Savoury cereal dish	1. Pie, unsweetened or pizza	1. Pizza
			2. Pianirli, calzone and other
			3. Savoury pie
		2. Pasta dish	
		3. Others (spring rolls, crepes etc.)	
	0. Nuts		
	1. Seeds and kernels	1. Olives and olive paste	
		2. Other	
	2. Nut or seed product	1. Tahini paste	
		2. Peanut butter	
		3. Other nut pastes	
	0. Frozen vegetable		
08. Vegetable or vegetable product	1. Vegetable (excluding potato)	1. Vegetable product	1. Chopped tomato
			2. Passata
			3. Clogged tomato

			4. Tomato paste
			5. Other processed vegetable
			6. Vegetable dish
			7. Mushroom dish
	2. Starchy root or potato	0. Frozen potato	
		1. Mashed potato	
		2. Other	
	3. Pulse or pulse product	3. Potato dish	
		1. Beans	
		2. Lentils	
		3. Chickpeas	
		4. Kinoa	
		5. Other pulse	
		6. Pulse dish	
09. Fruit or fruit product	0. Fruit		
	1. Processed food product	1. Dried fruits	
		2. Fruit compotes	
		3. Other	
10. Sugar or sugar product	1. Sugar, honey or syrup	1. Sugar	1. White
			2. Brown
			3. Fructose
			4. Sugar substitutes
			5. Other (molasses, petimezi etc.)
		2. Honey	0. Simple
			1. With flavors
			2. Royal jelly
		3. Syrup	
	2. Jam or marmalade	1. Peach-apricot	
		2. Strawberry-cherry	
		3. Other flavor	
		4. With no added sugar	
		5. Candied fruit	
		0. Fruit jelly	
	3. Non-chocolate confectionery or other sugar product	1. Loukoumi	
		2. Sesame bar	
		3. Sweet preserve	
		4. Mastic	
		5. Halva	
6. Other			
4. Chocolate or chocolate product	1. Dark chocolate		
	2. Milk chocolate		
	3. White chocolate		
	4. Filled with nuts chocolate		
	5. For kids chocolate		

		6. Mini chocolate		
		7. Chocolate bars		
		8. Other chocolate		
		9. Hazelnut praline		
		0. Chocolate couverture		
11. Beverage (Non-milk)	1. Juice or nectar	1. Fresh juice		
		2. Nectar		
		3. Concentrated		
		4. Refrigerated		
	2. Non-alcoholic beverage	1. Soft drinks		1. Coca cola
				2. Gazoza
				3. Lemonade
				4. Orangade
				5. Soda
				6. Tonic and other
				7. Energy drinks
		2. Water		1. Water
				2. Carbonated mineral water
				3. Still mineral water
	3. Coffee, tea, cocoa or infusion		1. Coffee	
			2. Tea	
			3. Cocoa powder	
		4. Chocolate powder		
		5. Other infusion		
3. Alcoholic beverage	1. Beer or beer-like beverage			
	2. Cider, perry or similar drink			
	3. Wine, fortified wine or wine-like beverage			
	4. Liqueur or spirits			
	5. Alcoholic mixed drink			
12. Miscellaneous food product	1. Spice, condiment or other ingredient	1. Baking ingredient	1. Yeast	
			2. Corn flower	
			3. Baking powder	
			4. Pectin	
			5. Zelandin	
			6. Additives	
			7. Others	
	2. Flavoring or essence		1. Vanilla essence	
			2. Other essence	
			3. Other	
	3. Seasoning or extract	3. Seasoning or extract		1. Salt
				2. Cubes
				3. Broths
			4. Gravy thickener	

		5. Beef extract
		6. Mixtures for meat
		7. Other savoury mixtures
		8. Mixtures for sweets
		9. Other
	4. Herb or spice	1. Herbs
		2. Spices
		3. Other
	5. Condiment	1. Mustard
		2. Ketchup
		3. Barbeque sauce
		4. Soy sauce
		5. Tabasco sauce
		6. Other sauce
	6. Dressing, mayonnaise	1. Mayonnaise
		2. Other dressings
		0. Pickle or chutney
	1. Savoury sauce	1. Bechamel
		2. Others
	2. Dessert sauce	1. Fruit sauce
		2. Fudge sauce
		3. Brandy sauce
		4. Others
	3. Dessert	1. Wheat cream
		2. Rice pudding
		3. Dessert with chocolate
		4. Other dessert
	4. Soup	1. Ready-to-eat soup
		2. Other
	5. Prepared salad	1. Egg salad
		2. Tuna salad
		3. Chicken salad
		4. Tzatziki
		5. Cheese-based salad
		6. Vegetable-based salad
		7. Other salads
	6. Sandwich filling	1. Cheese-based filling
		2. Fish-based filling
		3. Meat-based filling
		4. Other filling
	7. Savoury snacks	1. Potato chips
		2. Other chips
		3. Popcorn
		4. Rice wafers
		5. Other savoury snack
	2. Prepared food product	

		8. Sandwich	
13. Product for special nutritional use or dietary supplement	1. Dietary supplement		
	2. Food for special nutritional use	1. Medical food	
		2. Food for infants	
		3. Food for weight reduction	
		4. Sports food	

Πίνακας 5: κατηγοριοποίηση επώνυμων προϊόντων της ελληνικής αγοράς σύμφωνα με το εγχειρίδιο της HelTH (1).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΩΔΙΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Αριθμός προϊόντων
1Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΟΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ	
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 3% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 12-17% ΛΙΠΑΡΑ	5
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 20-30% ΛΙΠΑΡΑ	4
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 25% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 30% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 35-36% ΛΙΠΑΡΑ	7
ΦΥΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 15% ΛΙΠΑΡΑ	2
ΦΥΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 28-30% ΛΙΠΑΡΑ	2
ΦΥΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ORGANIC	1
ΦΥΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ORGANIC	1
ΣΑΝΤΙΓΥ	
ΚΡΕΜΑ ΣΑΝΤΙΓΥ	2
ΦΥΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΣΑΝΤΙΓΥ	3
ΦΥΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΣΑΝΤΙΓΥ, ΕΛΑΦΡΙΑ	1
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΕΛΑΦΡΥ	12
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ	13
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ, ORGANIC	2
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, ΦΡΕΣΚΟ, 0% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, 0% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ, 0% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, 0% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, ΕΛΑΦΡΥ	7
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, ΕΛΑΦΡΥ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, ΕΛΑΦΡΥ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, ΕΛΑΦΡΥ, ΜΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, ΕΛΑΦΡΥ, ORGANIC	3
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, ΕΛΑΦΡΥ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ	5
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, ΕΛΑΦΡΥ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΚΑΙ ΑΣΒΕΣΤΙΟ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, ΠΛΗΡΕΣ	6
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, UHT, ΠΛΗΡΕΣ, ORGANIC	2
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, UHT, 0% ΛΙΠΑΡΑ	2
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, UHT, 0% ΛΙΠΑΡΑ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, UHT, ΕΛΑΦΡΥ	5

ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΑΟΥΛΑ, ΥΗΤ, 0% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΑΟΥΛΑ & ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΒΑΝΙΛΙΑ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΒΑΝΙΛΙΑ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	4
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΛΑΚΤΟΖΗ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΠΑΙΔΙΚΟ >1 ΕΤΟΥΣ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ORGANIC	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΟΝΗ, 0% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΟΝΗ, 0% ΛΙΠΑΡΑ, ORGANIC	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ, ΕΛΑΦΡΥ	5
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ, ΠΛΗΡΕΣ	3
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΖΑΧΑΡΟΥΧΟ, ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ	1
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΖΑΧΑΡΟΥΧΟ	3
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΚΕΦΙΡ, ΕΛΑΦΡΥ	2
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΚΕΦΙΡ, ΕΛΑΦΡΥ	3
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΑΡΙΑΝΙ, ΕΛΑΦΡΥ	2
ΓΑΛΑ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΞΙΝΟΓΑΛΑ, ΕΛΑΦΡΥ	2
ΓΑΛΑ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΓΑΛΑ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ, ORGANIC	2
ΓΑΛΑ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ	1
ΓΑΛΑ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΓΑΛΑ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ	2
ΓΑΛΑ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ, ΥΗΤ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΓΑΛΑ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΠΑΙΔΙΚΟ >1 ΕΤΟΥΣ, ΥΗΤ, ΠΛΗΡΕΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ, ORGANIC	1
ΓΑΛΑ, ΓΑΙΔΟΥΡΑΣ, ΦΡΕΣΚΟ	1
ΓΑΛΑ, ΠΡΟΒΕΙΟ, ΦΡΕΣΚΟ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ	5
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	4
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΧΡΗΣΗ BARISTA	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΧΡΗΣΗ BARISTA, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ORGANIC	2

ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ	10
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΧΑΡΟΥΠΙ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΞΗΡΟ ΚΑΡΠΟ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΚΑΣΙΟΥΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΣΠΟΡΟΥΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ ΚΑΙ ΣΟΓΙΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΧΡΗΣΗ BARISTA	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ Ω3 ΛΙΠΑΡΑ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ ΑΓΑΥΗΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ	5
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	6
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΣΤΑΝΟΥ ΡΥΖΙΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ, ORGANIC	3
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ORGANIC	3
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΜΕ CHIA, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΜΕ ΚΑΡΥΔΑ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	4
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΜΕ ΚΑΡΥΔΑ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΧΡΗΣΗ BARISTA	2
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ	9
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ORGANIC	4
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	3
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	4
ΡΟΦΗΜΑ ΨΗΜΕΝΟΥ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ	3
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	2

ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΕΛΑΦΡΥ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ ΑΓΑΥΗΣ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	3
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΒΑΝΙΛΙΑ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ	4
ΡΟΦΗΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΚΑΡΥΔΑ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΦΥΣΤΙΚΙΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΒΡΟΜΗΣ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΙΟΥ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΙΟΥ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΣΙΟΥΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	3
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΑΣ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΑΣ, ORGANIC	3
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΑΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	3
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	2
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	2
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΑΡΑΚΑ, ΧΡΗΣΗ BARISTA, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΑΡΑΚΑ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΝΝΑΒΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΚΙΝΟΑ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΚΙΝΟΑ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΗΣΑΜΙΟΥ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ, ORGANIC	1
ΡΟΦΗΜΑ ΚΕΧΡΙΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΥΠΟΚΑΣΤΑΤΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, 0% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ	7
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΛΗΡΕΣ	4
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΛΗΡΕΣ, ORGANIC	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, 0% ΛΙΠΑΡΑ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ	10
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1

ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	4
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΔΙΠΛΟΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΛΕΥΚΟ, 5% ΛΙΠΑΡΑ	3
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, 8-10% ΛΙΠΑΡΑ	5
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΔΙΠΛΟΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, 8-10% ΛΙΠΑΡΑ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ	3
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ & ΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ & ΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΛΗΡΕΣ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ & ΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΛΗΡΕΣ, ORGANIC	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΛΗΡΕΣ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΕΛΑΦΡΥ	7
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΛΗΡΕΣ, ORGANIC	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ	7
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΚΕΤΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΠΛΗΡΕΣ, ORGANIC	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΚΕΤΟ, 0% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, 0% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 0% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	3
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, 0% ΛΙΠΑΡΑ	7
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 0% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΚΕΤΟ, 0% ΛΙΠΑΡΑ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	3
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΚΕΤΟ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	4
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΚΕΤΟ, 1.7-2% ΛΙΠΑΡΑ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1.7-2% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	10
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1.7-2% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΣΤΡΑΤΣΙΑΤΕΛΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 1.7-2% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΣΠΟΡΟΥΣ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	6
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΚΕΤΟ, 3.5-4% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, 3.5-4% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΚΕΤΟ, 5% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΚΕΤΟ, 10% ΛΙΠΑΡΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΡΟΦΗΜΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΡΟΦΗΜΑ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ	10
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΡΟΦΗΜΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΑΟΥΛΑ, ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΟ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ & COOKIES	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΒΑΝΙΛΙΑ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΠΑΙΔΙΚΟ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ & ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΕΦΙΡ, 1% ΛΙΠΑΡΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΕΦΙΡ, 1% ΛΙΠΑΡΑ	1

ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΟΓΙΑΣ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ORGANIC	3
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ORGANIC	4
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	3
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ORGANIC	8
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΡΥΔΑΣ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	3
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΡΥΔΑΣ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ORGANIC	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΡΥΔΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΡΥΔΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΡΥΔΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΒΡΟΜΗΣ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	3
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ORGANIC	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ORGANIC	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	2
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΕ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	3
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΑΙ ΒΡΟΜΗ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	1
ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΣΙΟΥΣ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΥΠΟΚΑΣΤΑΤΑ ΤΥΡΙΟΥ	
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, WHITE STILTON, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	2
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, GRANA PADANO	1
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, PROVOLONE	1
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, GLOUCESTER, ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, ΦΡΕΣΚΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ	1
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, ΜΠΑΛΙΤΣΕΣ, ΜΕ BRUSCHETTA	1
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, ΜΠΑΛΙΤΣΕΣ, ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, ROULE RIANS, ΜΕ ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ	1
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, ΦΡΕΣΚΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ	1
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, CAMEMBERT	1
ΤΥΡΙ, DELICATESSEN, BRIE	1
ΤΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΠΟΠ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ, ΣΕ ΑΛΜΗ	10
ΤΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΠΟΠ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ, ΣΕ ΑΛΜΗ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ	2
ΤΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΠΟΠ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ, ΣΕ ΑΛΜΗ, ORGANIC	1
ΤΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΠΟΠ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ	4
ΤΥΡΙ, ΤΥΠΟΥ ΦΕΤΑ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΕΛΑΦΡΥ	4
ΤΥΡΙ, ΤΥΠΟΥ ΦΕΤΑ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΕ ΑΛΜΗ	1
ΤΥΡΙ, ΤΥΠΟΥ ΦΕΤΑ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΜΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ	1
ΤΥΡΙ, ΑΝΘΟΤΥΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΕΛΑΦΡΥ, ORGANIC	1
ΤΥΡΙ, ΑΝΘΟΤΥΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΣΚΟΤΥΡΙ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΜΑΝΟΥΡΙ ΠΟΠ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ	1

ΤΥΡΙ, ΚΑΛΑΘΑΚΙ ΛΗΜΝΟ, ΛΕΥΚΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΣΤΑΜΝΟΤΥΡΙ, ΠΡΟΒΕΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΛΕΥΚΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΒΑΡΕΛΙΣΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΛΕΥΚΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΣΕ ΑΛΜΗ	2
ΤΥΡΙ, ΛΕΥΚΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΣΕ ΑΛΜΗ, ORGANIC	1
ΤΥΡΙ, ΛΕΥΚΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ	1
ΤΥΡΙ, ΛΕΥΚΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΒΑΡΕΛΙΣΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΑΝΕΒΑΤΟ ΠΟΠ, ΛΕΥΚΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΜΠΑΖΟΣ ΠΟΠ, ΛΕΥΚΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ	5
ΤΥΡΙ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, 4 ΜΗΝΩΝ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ	1
ΤΥΡΙ, ΜΥΖΗΘΡΑ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ	1
ΤΥΡΙ, ΜΥΖΗΘΡΑ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ, ΤΡΙΜΜΕΝΗ	1
ΤΥΡΙ, ΖΕΜΥΘΑ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ, ΤΡΙΜΜΕΝΗ	1
ΤΥΡΙ, ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΠΟΠ ΝΑΞΟΥ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ	1
ΤΥΡΙ, ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΠΟΠ ΚΡΗΤΗΣ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ	3
ΤΥΡΙ, ΓΡΑΒΙΕΡΑ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΑ	3
ΤΥΡΙ, ΓΡΑΒΙΕΡΑ, ΣΚΛΗΡΟ, ΠΡΟΒΕΙΟ, ORGANIC	1
ΤΥΡΙ, ΚΕΦΑΛΟΓΡΑΒΙΕΡΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ	2
ΤΥΡΙ, ΚΕΦΑΛΟΓΡΑΒΙΕΡΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΗ	2
ΤΥΡΙ, ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ, ΣΚΛΗΡΟ, ΠΡΟΒΕΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ	1
ΤΥΡΙ, ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1
ΤΥΡΙ, ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	2
ΤΥΡΙ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ	2
ΤΥΡΙ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ, ORGANIC	1
ΤΥΡΙ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ, ΣΕ ΦΛΟΙΔΕΣ	2
ΤΥΡΙ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ, ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ	1
ΤΥΡΙ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	3
ΤΥΡΙ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΠΟΠ, ΣΚΛΗΡΟ, ΤΗΓΜΕΝΟ	1
ΤΥΡΙ, REGATO, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ	2
ΤΥΡΙ, REGATO, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1
ΤΥΡΙ, REGATO, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	3
ΤΥΡΙ, ΜΕΤΣΟΒΟΝΕ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΚΑΠΝΙΤΣΤΟ	1
ΤΥΡΙ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1
ΤΥΡΙ, ΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ	1
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ	1
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΑ ΤΣΙΛΙ	1
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΜΕ ΠΕΣΤΟ	1
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ	2
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	5
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	2
ΤΥΡΙ, GOUDA, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΜΕΡΙΔΕΣ	1
ΤΥΡΙ, EMMEDAL, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ	1
ΤΥΡΙ, EMMEDAL, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	2
ΤΥΡΙ, EMMEDAL, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ	1

ΤΥΡΙ, EMMEDAL, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1
ΤΥΡΙ, EDAM, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ	1
ΤΥΡΙ, EDAM, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΤΥΡΙ, EDAM, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΜΕΡΙΔΕΣ	1
ΤΥΡΙ, CHEDDAR, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ	2
ΤΥΡΙ, CHEDDAR, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΜΕ ΠΙΠΕΡΙ & ΣΚΟΡΔΟ	1
ΤΥΡΙ, CHEDDAR, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΤΗΓΜΕΝΟ	1
ΤΥΡΙ, CHEDDAR, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΤΥΡΙ, ΚΑΣΕΡΙ ΠΟΠ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ	3
ΤΥΡΙ, ΚΑΣΕΡΙ ΠΟΠ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	3
ΤΥΡΙ, ΧΑΛΟΥΜΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ & ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ	2
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ	2
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	4
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ	3
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ & ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ	1
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ & ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ & ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΠΡΟΒΕΙΟ & ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	2
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΠΡΟΒΕΙΟ & ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΤΥΡΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΤΥΡΙ, ΜΠΛΕ ΠΟΠ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ	2
ΤΥΡΙ, ΜΠΛΕ ΠΟΠ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΤΥΡΙ, GORGONZOLA ΠΟΠ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ	1
ΤΥΡΙ, ΜΠΛΕ ΠΟΠ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΣΕ ΒΑΖΟ	1
ΤΥΡΙ, ΜΠΛΕ ΠΟΠ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΤΥΡΙ, ΧΑΒΑΡΤΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΤΥΡΙ, ΧΑΒΑΡΤΙ, ΗΜΙΣΚΛΗΡΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΤΥΡΙ, ΜΕΙΓΜΑ ΤΥΡΙΩΝ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	4
ΤΥΡΙ, ΤΗΓΜΕΝΟ, ΣΕ ΜΕΡΙΔΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΤΥΡΙ, ΤΗΓΜΕΝΟ, ΣΕ ΜΕΡΙΔΕΣ	1
ΤΥΡΙ, ΚΡΕΜΑ	4
ΤΥΡΙ, ΚΡΕΜΑ, ΕΛΑΦΡΥ	2
ΤΥΡΙ, ΚΡΕΜΑ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΤΥΡΙ, ΚΡΕΜΑ, ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	2
ΤΥΡΙ, ΚΡΕΜΑ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ	1
ΤΥΡΙ, ΚΡΕΜΑ, ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ	1
ΤΥΡΙ, ΚΟΠΑΝΙΣΤΗ, ΚΡΕΜΑ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ	1
ΤΥΡΙ, ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ, ΚΡΕΜΑ	1
ΤΥΡΙ, COTTAGE	3
ΤΥΡΙ, COTTAGE, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	2
ΤΥΡΙ, ΚΑΤΙΚΙ ΠΟΠ, ΜΑΛΑΚΟ	1
ΤΥΡΙ, ΤΗΓΜΕΝΟ	1
ΤΥΡΙ, ΤΗΓΜΕΝΟ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΤΥΡΙ, ΓΑΛΟΤΥΡΙ ΠΟΠ, ΜΑΛΑΚΟ	1
ΤΥΡΙ, RICOTA, ΜΑΛΑΚΟ	1
ΤΥΡΙ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ	3
ΤΥΡΙ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΤΥΡΙ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1

ΤΥΡΙ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΜΑΛΑΚΟ, ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ, ΒΟΥΒΑΛΙΣΙΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΚΡΕΜΑ	2
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	4
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	2
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	3
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΚΡΕΜΑ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ	5
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΛΕΥΚΟ, ΚΡΕΜΑ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΛΕΥΚΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	7
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	4
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, BLOCK	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, GOUDA, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	5
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, GOUDA, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, GOUDA, BLOCK	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, GOUDA, BLOCK, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, CHEDDAR, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	5
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, CHEDDAR, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, CHEDDAR, BLOCK	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ, BLOCK	2
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΤΟΦΟΥ, BLOCK	5
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΤΟΦΟΥ, BLOCK, ORGANIC	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΤΟΦΟΥ, BLOCK, ΜΕ ΓΕΥΣΗ	3
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΤΟΦΟΥ, BLOCK, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΤΟΦΟΥ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΕΙΓΜΑ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	3
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΕΙΓΜΑ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΕΙΓΜΑ, BLOCK	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ, ΑΛΕΙΜΜΑ	2
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΣΚΛΗΡΟ, ΤΡΙΜΜΕΝΟ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΑΛΑΚΟ, BLOCK	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΑΛΑΚΟ, BLOCK, ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΜΠΛΕ, BLOCK	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΧΑΛΟΥΜΙ, BLOCK	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, PROSOCIANO, BLOCK	1
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ, ΚΙΤΡΙΝΟ, BLOCK	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ	2
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ & ΣΟΚΟΛΑΤΑ	3
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΚΑΙΜΑΚΙ	2
ΠΑΓΩΤΟ, ΣΟΓΙΑΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ ΜΑΓΑΔΑΣΚΑΡΗΣ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ & ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΦΡΑΟΥΛΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ ΚΑΚΑΟ ΦΙΣΤΙΚΙ ΜΠΑΝΑΝΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΠΑΡΦΕ ΒΑΝΙΛΙΑ ΚΑΚΑΟ	1

ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, CHEESECAKE ΦΡΑΟΥΛΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, BIRTHDAY CAKE	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, NOCCIOLATO	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΚΡΕΜΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, TARTUFO	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΠΑΝΑΚΟΤΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΔΙΠΛΗ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ & ΑΜΥΓΔΑΛΟ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΑΓΡΙΟΚΕΡΑΣΟ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΠΡΑΛΙΝΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ ΜΟΚΑ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΠΥΡΑΥΛΟΙ, ΒΑΝΙΛΙΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΠΥΡΑΥΛΟΙ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΠΥΡΑΥΛΟΙ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΠΥΡΑΥΛΟΙ, KINDER BUENO	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΧΩΝΑΚΙΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΞΥΛΑΚΙΑ, ΒΑΝΙΛΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	3
ΠΑΓΩΤΟ, ΞΥΛΑΚΙΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΞΥΛΑΚΙΑ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ	1
ΠΑΓΩΤΟ, ΞΥΛΑΚΙΑ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΠΑΓΩΤΟ, SANDWICH, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ, SANDWICH, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΒΑΝΙΛΙΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ ΜΑΓΑΔΑΣΚΑΡΗΣ	3
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ	4
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΔΙΠΛΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΤΡΙΠΛΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΒΕΛΓΙΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΦΥΣΤΙΚΙ	2
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ & ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ & ΚΑΡΑΜΕΛΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΦΟΝΤΑΝ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, CHEESECAKE ΦΡΑΟΥΛΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΤΡΟΠΙΚΟ ΜΑΝΓΚΟ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΥΠΕΛΛΟ, ΜΕ ΚΑΡΥΔΑ	1
ΠΑΓΩΤΟ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΞΥΛΑΚΙΑ, ΒΕΛΓΙΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2
2Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΝΤΑ ΑΥΓΩΝ	
ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΑΥΓΩΝ	
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΜΙΚΡΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	1
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΜΕΣΑΙΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	3
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΑΧΥΡΩΝΑ, ΜΕΣΑΙΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	2

ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ ΒΟΣΚΗΣ, ΜΕΣΑΙΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ , ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	1
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΜΕΣΑΙΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ, ORGANIC	6
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΜΕΣΑΙΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ Ω3 ΛΙΠΑΡΑ, ORGANIC	1
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΦΡΕΣΚΑ, ΜΕΣΑΙΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	2
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	1
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΕΞΤΡΑ ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	1
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ ΒΟΣΚΗΣ, ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	2
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ, ORGANIC	3
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ Ω3 ΛΙΠΑΡΑ	1
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΑΧΥΡΩΝΑ, ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	1
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ ΒΟΣΚΗΣ, ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΑ ΜΕ Ω3 ΛΙΠΑΡΑ, ΧΑΜΗΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	1
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΕΞΑΙΤΕΡΙΚΑ ΦΡΕΣΚΑ, ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ	3
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΕΓΕΘΩΝ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ, ORGANIC	1
ΑΥΓΟ, ΟΡΤΥΚΙΟΥ, ΜΙΚΡΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΟΛΟΚΛΗΡΟ, ΩΜΟ	1
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΑΣΠΡΑΔΙ, ΝΩΠΟ, ΠΑΣΤΕΡΙΩΜΕΝΟ	2
ΑΥΓΟ, ΚΟΤΑΣ, ΑΣΠΡΑΔΙ, ΝΩΠΟ, ΠΑΣΤΕΡΙΩΜΕΝΟ, ORGANIC	1
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΑΥΓΟΥ	
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΑΥΓΟΥ, SCRAMBLED	1
3Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ	
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	
ΖΑΜΠΟΝ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΖΑΜΠΟΝ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΒΡΑΣΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	2
ΠΑΡΙΖΑ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΒΡΑΣΤΗ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	2
ΠΑΡΙΖΑΚΙ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΒΡΑΣΤΟ	4
ΠΑΡΙΖΑΚΙ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΠΑΡΙΖΑΚΙ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΒΡΑΣΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΠΑΡΙΖΑΚΙ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	1
ΠΑΡΙΖΑΚΙ, ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	1
ΜΟΡΤΑΔΕΛΑ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	5
ΩΜΟΠΛΑΤΗ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	2
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΚΑΠΝΙΣΤΗ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	5
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΦΟΥΑΝΤΡΕ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΒΡΑΣΤΗ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	2
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΨΗΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΨΗΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	2
ΣΑΛΑΜΙ, ΑΕΡΟΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	4
ΣΑΛΑΜΙ, ΑΕΡΟΣ	4
ΣΑΛΑΜΙ, ΑΕΡΟΣ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΣΑΛΑΜΙ, ΑΕΡΟΣ, ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	2
ΜΠΕΙΚΟΝ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	4
ΜΠΕΙΚΟΝ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΜΠΕΙΚΟΝ, ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΜΠΡΙΖΟΛΑ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΗ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	2
ΧΟΙΡΙΝΟ & ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΣΕ ΚΟΝΣΕΡΒΑ, LUNCHEON	2
ΧΟΙΡΙΝΟ & ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΣΕ ΚΟΝΣΕΡΒΑ, LUNCHEON, ΕΛΑΦΡΥ	1

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΣΕ ΚΟΝΣΕΡΒΑ, LUNCHEON	1
ΧΟΙΡΙΝΟ, ΣΕ ΚΟΝΣΕΡΒΑ, LUNCHEON	1
ΠΡΟΣΟΥΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	5
ΠΡΟΣΟΥΤΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
SPECK, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΜΠΡΕΣΑΟΛΑ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΑΠΑΚΙ ΚΡΗΤΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΣΥΓΛΙΝΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΠΑΣΤΟΥΡΜΑΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	1
ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ ΑΓΡΙΟΓΟΥΡΟΥΝΟΥ	1
ΠΑΤΕ	
ΠΑΠΙΑ, ΦΟΥΑΓΚΡΑ	1
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ, ΠΑΤΕ	1
ΧΗΝΑ, ΠΑΤΕ	1
ΠΑΠΙΑ, ΠΑΤΕ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΩΝ	
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, COSTAIL	3
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΒΡΑΣΤΟ	3
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ, ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΧΟΙΡΙΝΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	5
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΑ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΑ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΗΟΤΔΟΓ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΜΕ ΚΡΑΣΙ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΜΕΤΣΟΒΟΥ, ΧΟΙΡΙΝΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΜΑΝΗΣ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΜΑΥΡΟΣ ΧΟΙΡΟΣ, ORGANIC	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΒΡΑΣΤΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΒΟΕΙΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΜΑΥΡΟΣ ΧΟΙΡΟΣ, ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΥΦΑ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΣΤΡΑΚΑΣ, ΧΟΙΡΙΝΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΑΓΡΙΟΓΟΥΡΟΥΝΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΜΕ ΣΤΑΜΝΑΓΚΑΘΙ ΚΡΗΤΗΣ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΠΡΑΣΟ	1
ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ	
ΒΟΕΙΟ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΝΩΠΟ	1
ΒΟΕΙΟ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΚΑΣΕΡΙ, ΝΩΠΟ	1
ΧΟΙΡΙΝΟ, ΣΟΥΒΛΑΚΙ, ΝΩΠΟ	1
ΧΟΙΡΙΝΟ, ΣΕΦΤΑΛΙΑ, ΝΩΠΟ	1
ΧΟΙΡΙΝΟ, ΡΟΛΟ ΕΞΟΧΙΚΟ, ΝΩΠΟ	1
ΧΟΙΡΙΝΟ, ΡΟΛΟ, ΜΠΟΥΤΙ, ΓΕΜΙΣΤΟ, ΝΩΠΟ	1
ΚΕΜΠΑΠ, ΝΩΠΟ	1

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΣΝΙΤΣΕΛ, ΣΤΗΘΟΣ, ΝΩΠΟ	4
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΝUGGETS, ΦΙΛΕΤΟ, ΝΩΠΟ	2
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΡΟΛΟ, ΓΕΜΙΣΤΟ, ΝΩΠΟ	2
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΣΝΙΤΣΕΛ, ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΤΥΡΙ, ΝΩΠΟ	2
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΠΡΟΨΗΜΕΝΟ	1
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ	1
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ & ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΣΝΙΤΣΕΛ, ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΤΥΡΙ, ΝΩΠΟ	1
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΠΑΪΔΑΚΙ, ΜΠΟΥΤΙ, ΝΩΠΟ	1
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΦΤΕΡΟΥΓΑ	1
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	
ΜΠΕΙΚΟΝ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	2
ΜΠΕΙΚΟΝ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	2
ΖΑΜΠΟΝ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	1
ΖΑΜΠΟΝ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ORGANIC	1
ΖΑΜΠΟΝ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	2
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	1
ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	1
ΣΑΛΑΜΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	2
ΣΑΛΑΜΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ	1
ΠΑΡΙΖΑ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	1
ΚΕΜΠΑΠ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	4
ΚΕΜΠΑΠ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	2
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, BBQ, ORGANIC	1
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ORGANIC	1
ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	
ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	8
ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	6
ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	3
ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	2
ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΤΥΠΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ	1
ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΤΥΠΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΤΥΠΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	4
ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΠΡΟΨΗΜΕΝΑ	2
ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΚΙΜΑΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	4
ΚΙΜΑΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	2
ΚΙΜΑΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΚΙΜΑΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΚΙΜΑΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ORGANIC	2
ΜΠΡΙΖΟΛΑ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	1
ΜΠΡΙΖΟΛΑ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	2
ΓΥΡΟΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	1
ΓΥΡΟΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	2
ΣΟΥΒΛΑΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	1
ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	5

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ	3
ΣΝΙΤΣΕΛ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	3
ΣΝΙΤΣΕΛ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΓΕΜΙΣΤΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	1
ΤΕΜΠΕ, ΡΕΒΙΘΙ, ORGANIC	1
ΤΕΜΠΕ, ΣΟΓΙΑ, ORGANIC	1
ΜΠΕΡΚΕΡ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΙΓΜΑ, ORGANIC	1
ΦΑΛΑΦΕΛ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΙΓΜΑ, ORGANIC	2
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΩΝ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, HOT DOG, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	2
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, HOT DOG, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	2
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, MERGUEZ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	2
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	2
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, CHORIZO, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΑ ΤΣΙΛΙ, ORGANIC	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ, ORGANIC	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΣΟΥΤΖΟΥΚΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ORGANIC	1
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ, ORGANIC	1
4Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΨΑΡΙΩΝ	
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΨΑΡΙΑ	
ΨΑΡΙ, ΚΡΟΚΕΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	3
ΨΑΡΙ, ΦΙΛΕΤΟ, ΠΑΝΕ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΨΑΡΙ, ΚΡΟΚΕΤΑ, ΟΛΙΚΗΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΨΑΡΙΑ	
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΝΕΡΟ	5
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΗΛΙΕΛΑΙΟ	5
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	5
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ	2
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ COUS COUS	1
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΞΙΚΑΝΑ	1
ΤΟΝΟΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ	1
ΣΑΡΔΕΛΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΦΥΤΙΚΟ ΛΑΔΙ	2
ΣΑΡΔΕΛΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΣΑΡΔΕΛΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΤΟΜΑΤΟΧΥΜΟ	1
ΣΑΡΔΕΛΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΦΥΤΙΚΟ ΛΑΔΙ, ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΚΑΠΑΡΗ	1
ΣΑΡΔΕΛΑ, ΚΑΠΝΙΣΤΗ, ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ	1
ΓΑΥΡΟΣ, ΣΕ ΦΥΤΙΚΟ ΛΑΔΙ	4
ΓΑΥΡΟΣ, ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΣΚΟΥΜΠΡΙ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΤΟΜΑΤΟΧΥΜΟ	1
ΣΚΟΥΜΠΡΙ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΦΥΤΙΚΟ ΛΑΔΙ	1
ΣΚΟΥΜΠΡΙ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ, ΣΕ VACUUM	1

ΣΟΛΟΜΟΣ, ΣΕ ΝΕΡΟ	1
ΣΟΛΟΜΟΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ, ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΣΟΛΟΜΟΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ	5
ΣΟΛΟΜΟΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΣΚΟΡΔΟ	2
ΜΥΔΙΑ, ΣΕ ΑΛΜΗ	1
ΚΟΚΤΕΪΛ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΚΑΥΤΕΡΗ ΣΑΛΤΣΑ	1
ΜΟΣΧΟΧΤΑΠΟΔΟ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΦΥΤΙΚΟ ΛΑΔΙ	1
ΜΟΣΧΟΧΤΑΠΟΔΟ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ	1
ΧΤΑΠΟΔΙ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΚΑΥΤΕΡΗ ΣΑΛΤΣΑ	1
ΧΤΑΠΟΔΙ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΞΥΔΙ	1
ΚΑΛΑΜΑΡΙ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΚΑΥΤΕΡΗ ΣΑΛΤΣΑ	1
ΚΑΛΑΜΑΡΙ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΧΥΜΟ	1
ΤΣΙΡΟΣ, ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ	1
ΛΑΚΕΡΔΑ, ΚΑΠΝΙΣΤΗ	1
ΡΕΓΓΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΣΕ ΦΥΤΙΚΟ ΛΑΔΙ	1
ΧΕΛΙ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	1
ΠΕΣΤΡΟΦΑ, ΚΑΠΝΙΣΤΗ	1
ΒΑΚΑΛΑΟΣ, ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟΣ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟΣ	1
ΑΥΓΑ ΨΑΡΙΩΝ	
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ, ΑΥΓΑ, ΚΡΕΜΑ	1
ΑΝΤΖΟΥΓΙΑ, ΑΥΓΑ, ΣΕ ΒΑΖΟ	1
ΧΡΥΣΗ ΡΕΓΓΑ, ΑΥΓΑ, ΣΕ ΒΑΖΟ	1
ΠΕΣΤΡΟΦΑ, ΑΥΓΑ	1
ΒΑΚΑΛΑΟΣ, ΑΥΓΑ	1
ΣΟΛΟΜΟΣ, ΑΥΓΑ, ΣΕ ΒΑΖΟ	2
ΨΑΡΙΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	
ΨΑΡΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΚΡΟΚΕΤΕΣ	1
ΨΑΡΙ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ, ΦΙΛΕΤΟ	1
5Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΛΙΠΑΡΗΣ ΥΛΗΣ	
ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΛΙΠΟΣ	
ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΛΙΠΟΣ	1
ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΛΙΠΟΣ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΛΙΠΟΣ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2
ΛΑΔΙ, ΛΕΥΚΗ ΤΡΟΥΦΑ	1
ΛΑΔΙ, ΦΥΤΙΚΟ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ	1
ΛΑΔΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ	
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΠΑΚΕΤΟ	6
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ	5
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	2
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ORGANIC	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΠΑΚΕΤΟ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ	2
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΕΛΑΦΡΥ, ΜΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΣΤΕΡΟΛΕΣ	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ	2
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΠΑΚΕΤΟ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ	2

ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ, ΕΛΑΦΡΥ	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΛΕΙΜΑ, ΧΩΡΙΣ ΦΟΙΝΙΚΕΛΑΙΟ	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΥΓΡΟ	1
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ	1
ΒΟΥΤΥΡΟ	
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΠΑΚΕΤΟ, ΑΝΑΛΑΤΟ	9
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΑΝΑΛΑΤΟ, ORGANIC	2
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΑΝΑΛΑΤΟ	1
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΑΝΑΛΑΤΟ, ΕΛΑΦΡΥ	2
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΜΕΤΡΙΑ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟ, ΕΛΑΦΡΥ	2
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟ	1
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΠΑΚΕΤΟ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟ	1
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΒΟΥΤΥΡΟ ΜΕ ΜΥΡΟΧΟΡΤΑ	1
ΒΟΥΤΥΡΟ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ	1
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ & ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΛΙΩΜΕΝΟ, ΑΝΑΛΑΤΟ	1
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΓΕΛΑΔΟΣ & ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΤΥΠΟΥ ΚΕΡΚΥΡΑΣ, ΠΑΚΕΤΟ, ΑΝΑΛΑΤΟ	1
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ, ΑΛΕΙΜΜΑ, ORGANIC	1
ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ, ΛΙΩΜΕΝΟ	1
6Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	
ΦΥΛΛΑ ΚΑΙ ΖΥΜΗ	
ΦΥΛΛΟ, ΚΡΟΥΣΤΑΣ, ΦΡΕΣΚΟ	3
ΦΥΛΛΟ, ΣΦΟΛΙΑΤΑΣ, ΦΡΕΣΚΟ	4
ΦΥΛΛΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΦΡΕΣΚΟ	2
ΖΥΜΗ, ΚΟΥΡΟΥ, ΦΡΕΣΚΙΑ	1
ΖΥΜΗ, ΠΙΤΣΑΣ, ΑΦΡΑΤΗ, ΦΡΕΣΚΙΑ	3
ΖΥΜΗ, ΠΙΤΣΑΣ, ΛΕΠΤΗ, ΦΡΕΣΚΙΑ	1
ΖΥΜΗ, ΓΙΑ ΚΡΟΥΑΣΑΝ, ΦΡΕΣΚΙΑ	2
ΖΥΜΗ, ΓΙΑ ΚΡΟΥΑΣΑΝ, ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΦΡΕΣΚΙΑ	1
ΠΙΤΕΣ, ΓΙΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ, ΦΡΕΣΚΙΕΣ	1
ΠΙΤΕΣ, ΓΙΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΦΡΕΣΚΕΣ	1
ΦΥΛΛΟ, ΓΙΑ ΤΑΡΤΑ, ΦΡΕΣΚΟ	1
ΖΥΜΗ, ΓΙΑ ΣΚΟΡΔΟΨΩΜΟ, ΦΡΕΣΚΙΑ	1
ΖΥΜΗ, ΓΙΑ ΡΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΝΕΛΑ, ΦΡΕΣΚΙΑ	1
ΖΥΜΗ, ΚΟΥΡΟΥ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΦΥΛΛΟ, ΚΡΟΥΣΤΑΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	5
ΦΥΛΛΟ, ΣΦΟΛΙΑΤΑΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	4
ΦΥΛΛΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΦΥΛΛΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	5
ΦΥΛΛΟ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΛΕΥΡΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΦΥΛΛΟ, ΠΙΤΣΑΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΒΑΣΗ, ΠΙΤΣΑΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΦΥΛΛΟ, ΚΑΤΑΙΦΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	2
ΦΥΛΛΟ, ΓΙΑ ΠΙΤΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	2
ΦΥΛΛΟ, ΓΙΑ ΚΡΕΠΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ,	1
ΣΟΥΦΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1

ΡΥΖΙ ΚΑΙ NOODLES	
ΡΥΖΙ ΛΕΥΚΟ	36
ΡΥΖΙ ΛΕΥΚΟ, ORGANIC	4
ΡΥΖΙ, ΛΕΥΚΟ, ΓΙΑ ΠΙΛΑΦΙ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1
ΡΥΖΙ, ΛΕΥΚΟ, ΕΙΔΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	2
ΡΥΖΙ ΚΑΣΤΑΝΟ	6
ΡΥΖΙ, ΚΑΣΤΑΝΟ & ΚΙΝΟΑ	1
ΡΥΖΙ, ΚΑΣΤΑΝΟ, ΜΕ 5 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	1
ΡΥΖΙ, ΚΑΣΤΑΝΟ, ORGANIC	1
NOODLES, ΡΥΖΙΟΥ	1
NOODLES, ΑΥΓΟΥ	2
NOODLES, ΑΥΓΟΥ, ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	1
NOODLES, ΣΙΤΟΥ	1
NOODLES, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	2
NOODLES, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	1
NOODLES, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΒΟΔΙΝΟ	2
NOODLES, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΚΑΡΥ	2
NOODLES, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΠΑΠΙΑ ΠΕΚΙΝΟΥ	2
NOODLES, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	2
NOODLES, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ	1
NOODLES, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ	1
NOODLES, ΣΙΤΟΥ, ΓΟΥΟΝ ΤΟΝ	1
ΡΙΖΟΤΟ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΤΡΟΥΦΑ	1
ΡΙΖΟΤΟ, ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ	2
ΡΙΖΟΤΟ, ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	1
ΡΙΖΟΤΟ, ΜΕ ΚΑΡΙ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	1
ΡΙΖΟΤΟ, ΜΕ ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	1
ΡΙΖΟΤΟ	1
ΡΙΖΟΤΟ, ΜΕ 4 ΤΥΡΙΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ	
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΕΥΚΑ	114
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΛΕΥΚΑ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	5
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΛΕΥΚΑ, ORGANIC	9
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	20
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΣΠΑΓΓΕΤΙ Νο6, ΔΙΑΙΤΗΣ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΜΕ 5 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΛΕΥΚΑ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	2
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	2
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΣΠΑΓΓΕΤΙ Νο6, ΜΕ Β ΓΛΥΚΑΝΗ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ FUSILI, ΣΙΤΑΡΙ ΝΤΟΥΡΟΥΜ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ, ΜΕ ΜΕΛΑΝΙ ΣΟΥΠΙΑΣ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΑΠΌ ΟΣΠΡΙΑ	2
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕΤΡΙΟ, ΜΕ ΣΟΓΙΑ	1
ΦΙΔΕΣ ΨΙΛΟΣ	3
ΦΙΔΕΣ ΧΟΝΤΡΟΣ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΤΥΡΙ	7
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ, ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ	2
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	3

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ, ΜΕ ΚΡΕΑΣ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ, ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ, ORGANIC	1
ΖΥΜΑΡΙΚΙΑ ΝΙΟΚΙ	2
ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ	5
ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ, ORGANIC	1
ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ, ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΜΕΝΤΑ	1
ΚΙΝΟΑ ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ	1
ΦΑΓΟΠΥΡΟ	1
ΠΛΗΓΟΥΡΙ	1
ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΓΛΥΚΟΣ	3
ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΞΙΝΟΣ	3
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΥΦΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ MAC AND CHEESE, ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ	1
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, FLAKES	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, FLAKES, ORGANIC	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΜΟΥΣΛΙ	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΜΟΥΣΛΙ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΜΟΥΣΛΙ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	4
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΟΥΣΛΙ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΟΥΣΛΙ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΜΟΥΣΛΙ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΜΟΥΣΛΙ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΜΟΥΣΛΙ, ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΙΒΟΥΤΥΡΟ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΟΥΣΛΙ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΓΚΡΑΝΟΛΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΓΚΡΑΝΟΛΑ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΓΚΡΑΝΟΛΑ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	3
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΓΚΡΑΝΟΛΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΓΚΡΑΝΟΛΑ, ΜΕ ΜΕΛΙ	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΓΚΡΑΝΟΛΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΓΚΡΑΝΟΛΑ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΓΚΡΑΝΟΛΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΝΙΦΑΔΕΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΝΙΦΑΔΕΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΝΙΦΑΔΕΣ, ORGANIC	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΝΙΦΑΔΕΣ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, FLAKES	3
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΣΑΚΧΑΡΑ	1

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΙΝΕΣ	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΚΡΙΘΑΡΙ ΣΙΚΑΛΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΚΡΙΘΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΚΡΙΘΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΚΡΙΘΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ, FLAKES, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΙΝΟΑ, ΣΤΙΚΣ, ORGANIC	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, RINGS, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, RINGS, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, BALLS, ΜΕ ΜΕΛΙ, ORGANIC	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, FLAKES, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, FLAKES, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, FLAKES, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, BALLS, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, BALLS, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, BALLS, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, BALLS, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ORGANIC	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, BALLS, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΒΡΟΜΗ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΒΡΟΜΗ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΑ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, BALLS, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ ΒΡΟΜΗ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΡΥΖΙ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΡΥΖΙ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ORGANIC	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	6
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ORGANIC	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1

ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	2
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	2
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΑΟΥΛΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΦΥΣΤΙΚΙΑ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΥΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	2
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	2
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΟ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	5
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	2
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ, ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΜΕΛΙ	2
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΓΕΜΙΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΨΩΜΙΟΥ	
ΨΩΜΙ	
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ	4
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ, ORGANIC	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ	2
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ORGANIC	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ	2
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ, ORGANIC	2
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ, BASIL YEAST	1
ΨΩΜΙ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	2
ΨΩΜΙ, ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ, BASIL YEAST	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΠΑΓΚΕΤΑ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	2
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΠΑΓΚΕΤΑ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΠΑΓΚΕΤΑ, ΜΕ ΓΑΛΑ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΠΑΓΚΕΤΑ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ	2

ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ, VEGAN	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΤΥΡΙ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΕΛΙΕΣ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	4
ΨΩΜΙ, ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ORGANIC	3
ΨΩΜΙ, ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΠΑΓΚΕΤΑ	1
ΨΩΜΙ, ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ, BASIL YEAST	1
ΨΩΜΙ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ	2
ΨΩΜΙ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	2
ΨΩΜΙ, ΝΤΙΝΚΕΛ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΚΑΛΕΩΣ ΚΑΙ ΒΡΟΜΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1
ΨΩΜΙ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΠΑΓΚΕΤΑ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	
ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΜΕ ΤΥΡΙ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΜΕ ΕΛΙΕΣ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ	1
ΨΩΜΙ ΤΟΣΤ	
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΤΟΣΤ	9
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, ΤΟΣΤ	2
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΨΙΧΑ, ΤΟΣΤ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΤΟΣΤ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ΧΩΡΙΣ ΑΛΑΤΙ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΤΟΣΤ, ΜΕ ΓΛΥΚΟΜΑΝΝΑΝΗ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΤΟΣΤ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΤΟΣΤ, ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ	3
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΤΟΣΤ, ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ	2
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ, ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ	7
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ, ΧΩΡΙΣ ΨΙΧΑ	2
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ, ΖΕΑΣ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ, ΜΕ CHIA	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ, ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ, ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟ, ΜΕ ΒΡΟΜΗ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΚΑΛΗΣ, ΤΟΣΤ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΚΑΛΗΣ, ΤΟΣΤ, ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΚΑΛΗΣ, ΤΟΣΤ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑ	1
ΨΩΜΙ, ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΒΡΟΜΗΣ, ΤΟΣΤ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΚΑΛΗΣ ΚΑΙ ΒΡΟΜΗΣ, ΤΟΣΤ, ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ	1
ΨΩΜΙ, ΝΤΟΥΡΟΥΜ ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΤΟΣΤ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ 6 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΤΟΣΤ	1
ΨΩΜΙ, ΣΥΜΜΙΚΤΟ, ΤΟΣΤ	1

ΨΩΜΙ, ΤΟΣΤ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΠΡΙΟΣ	6
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΜΠΡΙΟΣ, ΜΕ ΤΥΡΙ	1
ΨΩΜΙ, ΜΠΡΙΟΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΓΙΑ ΜΠΕΡΓΚΕΡ	4
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΓΙΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	1
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΙΤΕΣ	
ΤΟΡΤΙΓΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ	4
ΤΟΡΤΙΓΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	2
ΑΡΑΒΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ, ΣΙΤΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ	1
ΑΡΑΒΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ, ΣΙΤΟΥ	2
ΠΙΤΕΣ ΓΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ, ΣΙΤΟΥ	4
ΠΙΤΕΣ ΓΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1
ΠΙΤΕΣ ΓΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ	1
ΚΥΠΡΙΑΚΕΣ ΠΙΤΕΣ, ΣΙΤΟΥ	1
ΠΙΤΕΣ, ΓΙΑ ΤΑCΟS	1
ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ	
ΚΡΑΚΕΡΣ	
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ ΑΛΑΤΙ	2
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1
ΚΡΑΚΕΡΣ	2
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ Β ΓΛΥΚΑΝΗ	1
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΒΒQ	1
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΜΠΕΙΚΟΝ	1
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	2
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ	1
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΠΙΤΣΑ	1
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΥΡΙ	1
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ	1
ΚΡΑΚΕΡΣ, ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΗ ΖΑΧΑΡΗ	2
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ	
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ	7
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ	2
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΕΣ , ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΕΣ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	4
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ, ORGANIC	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΜΟΥΣΛΙ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΑΛΑΤΙΟΥ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΧΩΡΙΑΤΙΚΕΣ	1

ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ, ΤΡΙΜΜΑ	1
ΦΡΥΓΑΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΤΡΙΜΜΑ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ	
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	5
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ	3
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΕΛΙΕΣ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΥΣ	2
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΤΥΡΙ	2
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	4
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΧΑΡΟΥΠΙ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΦΑΓΟΠΥΡΟ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ, ΠΟΛΥΣΠΟΡΑ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ, ΜΕ ΑΛΑΤΙ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ, ΜΕ ΤΥΡΙ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ, ΣΙΤΟΥ ΚΑΙ ΣΙΚΑΛΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΣΝΑΚ	
ΜΠΙΣΚΟΤΑ	
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	4
ΜΠΙΣΚΟΤΑ	6
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΜΕ ΜΟΥΣΛΙ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, DIGESTIVE	4
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, DIGESTIVE, ΜΕ ΜΕΙΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	2
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	3
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, DIGESTIVE, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, DIGESTIVE, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1

ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΛΙΠΑΡΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ	2
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΜΕ ΚΑΝΕΛΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΜΕ ΓΑΛΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	6
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΔΙΠΛΟΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ	6
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΔΙΠΛΟΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ	2
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΦΡΟΥΤΟΥ	5
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ BROWNIE	1
ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΠΟΥΡΑΚΙΑ	
ΠΟΥΡΑΚΙΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΠΟΥΡΑΚΙΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΠΟΥΡΑΚΙΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΠΟΥΤΣΙΝΟ	1
ΠΟΥΡΑΚΙΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ	1
ΠΟΥΡΑΚΙΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΠΟΥΡΑΚΙΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΚΑΚΑΟ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΕΣ	
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	4
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΣΑΝΤΥΓΙ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ 70% ΚΑΚΑΟ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ RUBY COCOA	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΚΑΚΑΟ	2
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΒΑΝΙΛΙΑ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΦΡΟΥΤΟΥ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2
ΓΚΟΦΡΕΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1

ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
COOKIEΣ	
COOKIEΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	8
COOKIEΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	3
COOKIEΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
COOKIEΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
COOKIEΣ, ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	1
COOKIEΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
COOKIEΣ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
COOKIEΣ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΓΙΑΟΥΡΤΙ	1
COOKIEΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΒΑΝΙΛΙΑ ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
COOKIEΣ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΚΑΚΑΟ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ	
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΕΛΙΑ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΛΑΔΙΟΥ	2
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΠΟΛΥΣΠΟΡΑ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΤΟΜΑΤΑ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ 4 ΤΥΡΙΑ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΜΕ ΜΕΛΙ	2
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΒΡΟΜΗΣ, ΜΕ ΜΕΛΙ	2
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΜΕΛΙ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	2
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΛΑΔΙ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΛΑΔΙ, ΜΕ ΜΕΛΙ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	5
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	2
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΧΑΡΟΥΠΙ	2
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΚΡΑΣΙ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ	3
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΕ ΜΑΧΛΕΠΙ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΑΛΑΤΙΟΥ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΟΥΣΤΟΥ, ΜΑΛΑΚΑ	5
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΟΥΣΤΟΥ, ΣΚΛΗΡΑ	2
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΟΥΣΤΟΥ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	2
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΚΑΝΕΛΑ	3
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ	1
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΜΕ ΜΗΛΟ, ΜΕ ΚΑΝΕΛΑ	1
ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	
ΚΕΙΚ	
ΚΕΙΚ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	2
ΚΕΙΚ, ΒΑΝΙΛΙΑ & ΣΟΚΟΛΑΤΑ	6

ΚΕΙΚ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΚΕΙΚ, ΔΙΠΛΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΚΕΙΚ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΚΕΙΚ, ΒΑΝΙΛΙΑ	1
ΚΕΙΚ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΚΕΙΚ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΚΕΙΚ, ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΚΑΚΑΟ	2
ΚΕΙΚ, ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ	2
ΚΕΙΚ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2
ΚΕΙΚ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΓΑΛΑ, ΜΕ ΜΕΛΙ	2
ΚΕΙΚ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΓΑΛΑ, ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2
ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ	2
ΝΤΟΝΑΤΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΝΤΟΝΑΤΣ, ΜΕ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΚΡΟΥΑΣΑΝ	
ΚΡΟΥΑΣΑΝ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	5
ΚΡΟΥΑΣΑΝ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΚΑΚΑΟ	8
ΚΡΟΥΑΣΑΝ, ΜΕ ΔΙΠΛΗ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΚΑΚΑΟ	1
ΚΡΟΥΑΣΑΝ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΦΡΟΥΤΟΥ	5
ΚΡΟΥΑΣΑΝ, ΒΟΥΤΥΡΟΥ	2
ΚΡΟΥΑΣΑΝ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΜΙΛΦΕΙΓ	1
ΤΣΟΥΡΕΚΙ	
ΤΣΟΥΡΕΚΙ, ΚΛΑΣΣΙΚΟ	4
ΤΣΟΥΡΕΚΙ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	3
ΤΣΟΥΡΕΚΙ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΚΑΚΑΟ	2
ΤΣΟΥΡΕΚΙ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΤΣΟΥΡΕΚΙ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ ΧΙΟΥ	1
ΒΑΦΛΕΣ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΠΙΤΣΕΣ ΚΑΙ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	
ΠΙΤΣΕΣ	
ΠΙΤΣΑ, ΣΠΕΣΙΑΛ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	6
ΠΙΤΣΑ, ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΠΙΤΣΑ, ΜΕ 4 ΤΥΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΠΙΤΣΑ, ΠΡΟΣΟΥΤΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΠΙΤΣΑ, ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΣΑ, ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΣΑ, ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΣΑ, ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΕΝΤΑΜ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΣΑ, ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΠΕΣΤΟ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΜΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΣΑ, ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΣΑ, ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΣΑ, ΜΕ ΓΚΟΥΝΤΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΣΑ, ΒΒQ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΕΙΝΙΡΛΙ	
ΠΕΙΝΙΡΛΙ, ΜΕ ΚΑΣΕΡΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΠΕΙΝΙΡΛΙ, ΜΕ ΚΑΣΕΡΙ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	2
ΚΑΛΤΣΟΝΕ, ΜΕ 3 ΤΥΡΙΑ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΚΑΛΤΣΟΝΕ, ΜΕ 4 ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1

ΠΙΤΕΣ	
ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ, ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΕΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΜΥΖΗΘΡΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΡΑΣΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΠΡΑΣΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΕΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΜΥΖΗΘΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	5
ΠΙΤΑ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΚΑΣΕΡΙ ΚΑΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΚΑΣΕΡΙ, ΓΚΟΥΝΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΣΟΒΟΝΕ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΙΚΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΦΕΤΑ, ΚΟΛΟΚΥΘΙ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΛΙΑΣΤΗ ΤΟΜΑΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΦΕΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΠΡΑΣΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑ, ΜΕ ΧΟΡΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	2
ΜΗΛΟΠΙΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ, ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΠΙΤΑΚΙΑ	
ΛΟΥΚΑΝΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	7
ΛΟΥΚΑΝΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	2
ΛΟΥΚΑΝΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΜΠΕΣΑΜΕΛ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΜΥΖΗΘΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	7
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΓΚΟΥΝΤΑ ΚΑΙ ΚΑΣΕΡΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	2
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, 4 ΤΥΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΑΝΕΒΑΤΟ ΠΟΠ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΚΑΙ ΚΑΣΕΡΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΦΕΤΑ, ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΙΚΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΜΥΖΗΘΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΜΥΖΗΘΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΑΣΕΡΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ	3
ΠΙΤΑΚΙΑ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ & ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΚΑΡΥΔΑ, ΤΣΙΠΣ, ORGANIC	1
7Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΣΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΙ	
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	
ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΩΜΑ	1
ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΨΗΜΕΝΑ, ΑΝΑΛΑΤΑ	1
ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΨΙΧΑ	1
ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΨΗΜΕΝΑ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ	2
ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΦΙΛΕ	1

ΚΑΣΙΟΥΣ, ΨΗΜΕΝΑ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ	2
ΚΑΣΙΟΥΣ, ΨΗΜΕΝΑ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ ΜΕ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ	1
ΚΑΣΙΟΥΣ, ΩΜΑ	1
ΚΑΣΙΟΥΣ, ΨΗΜΕΝΑ, ΑΝΑΛΑΤΑ	1
ΡΕΑΝΥΤΣ, ΨΗΜΕΝΑ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ	3
ΡΕΑΝΥΤΣ, ΜΕ ΠΑΠΡΙΚΑ	1
RED ΡΕΑΝΥΤΣ, ΨΗΜΕΝΑ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ	1
ΡΕΑΝΥΤΣ, ΨΗΜΕΝΑ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ ΜΕ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΑΛΑΤΟΣ	1
ΡΕΑΝΥΤΣ, ΜΕ ΚΕΛΥΦΟΣ, ΩΜΑ	1
ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ, ΩΜΟ	1
ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΙ, ΨΗΜΕΝΟΙ, ΑΝΑΛΑΤΟΙ	1
ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΙ, ΨΗΜΕΝΟΙ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟΙ	1
ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΙ, ΨΗΜΕΝΟΙ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟΙ ΜΕ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΑΛΑΤΟΣ	1
ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΙ, ΩΜΟΙ, ORGANIC	1
ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΙ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟΙ	1
ΡΙΣΤΑΧΙΟ, ΩΜΑ	1
ΡΙΣΤΑΧΙΟ, ΜΕ ΚΕΛΥΦΟΣ, ΨΗΜΕΝΑ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ	2
ΡΙΣΤΑΧΙΟ, ΜΕ ΚΕΛΥΦΟΣ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ	1
CROCKER, ΨΗΜΕΝΟ	1
ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ, ΨΗΜΕΝΑ	1
ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ, ΩΜΑ	1
ΣΤΡΑΓΑΛΙΑ, ΨΗΜΕΝΑ	2
ΦΥΣΤΙΚΙΑ ΖΟΛΙΤΑ	1
ΚΑΡΥΔΙΑ, ΨΙΧΑ	2
ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΙ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟΙ	1
ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΙ, ΨΗΜΕΝΟΙ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟΙ ΜΕ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΑΛΑΤΟΣ	1
ΡΥΖΙ, CRACKERS	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΦΙΣΤΙΚΙΑ & ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΦΙΣΤΙΚΙΑ & ΚΡΑΚΕΡΣ ΡΥΖΙΟΥ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΜΕ CRANBERRY ΨΗΜΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΑΝΑΛΑΤΟΙ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΩΜΟΙ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΜΕ CRANBERRY ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΑ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΓΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΞΩΤΙΚΗ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΓΙΑ ΙΤΑΛΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΥΣ, ΩΜΟΙ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΥΣ, ΩΜΟΙ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΥΣ, ΩΜΟΙ	1
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΙ, ΨΗΜΕΝΟΙ, ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟΙ	1
ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΣΤΑ ΕΛΙΑΣ	
ΕΛΙΕΣ	
ΕΛΙΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ, ORGANIC	1
ΕΛΙΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ORGANIC	1
ΕΛΙΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ, ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	1

ΕΛΙΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ΣΕ ΒΥΝΗ	1
ΕΛΙΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ, ΣΕ ΒΥΝ	1
ΕΛΙΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ, ΣΕ ΒΥΝΗ	2
ΕΛΙΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΣΕ ΒΥΝΗ	2
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ORGANIC	1
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ	2
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΣΕ ΒΥΝΗ	2
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ΣΕ ΦΕΤΕΣ, ΣΕ ΒΥΝΗ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	2
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ΣΕ ΒΥΝΗ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	2
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ΣΕ ΒΥΝΗ	1
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	2
ΕΛΙΕΣ, ΜΑΥΡΕΣ, ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	2
ΕΛΙΕΣ, ΜΑΥΡΕΣ, ΦΟΥΡΝΙΣΤΕΣ, ΣΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΕΛΙΕΣ, ΘΡΟΥΜΠΑΣ, ΣΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	2
ΠΑΣΤΑ ΕΛΙΑΣ	
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ΠΑΣΤΑ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ΠΑΣΤΑ, ORGANIC	1
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΛΑΜΩΝ, ΠΑΣΤΑ	3
ΕΛΙΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ΠΑΣΤΑ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΕΛΙΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ΠΑΣΤΑ	1
ΕΛΙΕΣ, ΜΑΥΡΕΣ, ΠΑΣΤΑ	1
ΠΑΣΤΕΣ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ	
ΤΑΧΙΝΙ	6
ΤΑΧΙΝΙ, ORGANIC	2
ΤΑΧΙΝΙ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	2
ΤΑΧΙΝΙ, ΜΕ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	1
ΤΑΧΙΝΙ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	1
ΤΑΧΙΝΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1
ΤΑΧΙΝΙ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ Β ΓΛΥΚΑΝΗ	1
ΤΑΧΙΝΙ, ΜΕ ΜΕΛΙ	2
ΤΑΧΙΝΙ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	2
ΤΑΧΙΝΙ, ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	1
ΦΥΣΤΙΚΙ, ΒΟΥΤΥΡΟ, SMOOTH	2
ΦΥΣΤΙΚΙ, ΒΟΥΤΥΡΟ, CRISPY	1
ΦΥΣΤΙΚΙ, ΒΟΥΤΥΡΟ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΑΜΥΓΔΑΛΟ, ΒΟΥΤΥΡΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΚΑΣΙΟΥΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
8Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	
ΑΓΓΙΝΑΡΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ	3
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	3
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ, ORGANIC	1
ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	4
ΑΡΑΚΑΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟΣ	7
ΑΡΑΚΑΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟΣ, ORGANIC	1
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	7
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ, ORGANIC	2
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΧΑΝΤΡΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1

ΜΠΑΜΙΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ	3
ΣΠΑΝΑΚΙ, ΦΥΛΛΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	3
ΣΠΑΝΑΚΙ, ΦΥΛΛΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ, ORGANIC	1
ΣΚΟΡΔΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	2
ΚΡΕΜΜΥΔΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	3
ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	4
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	2
ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	2
ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ, ORGANIC	1
ΚΑΡΟΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΛΑΧΑΝΑΚΙ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΣΑΛΑΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΣΑΛΑΤΑ ΜΕΧΙCΑΝΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΗ	1
ΧΟΡΤΑ ΡΑΔΙΚΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΡΕΒΥΘΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΨΗΤΑ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	1
ΠΑΤΑΤΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ	8
ΠΑΤΑΤΕΣ, ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ, ΠΡΟΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ	1
ΠΑΤΑΤΑ, ΠΟΥΡΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	2
ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ, ΠΟΥΡΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	1
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	
ΤΟΜΑΤΑ, ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΗ	5
ΤΟΜΑΤΑ, ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΗ, ORGANIC	2
ΤΟΜΑΤΑ, ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΗ, ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	1
ΤΟΜΑΤΑ, ΣΤΟΝ ΤΡΙΦΤΗ	5
ΤΟΜΑΤΑ, ΧΥΜΟΣ PASSATA	6
ΤΟΜΑΤΑ, ΧΥΜΟΣ PASSATA, ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	2
ΤΟΜΑΤΑ, ΧΥΜΟΣ PASSATA, ORGANIC	3
ΤΟΜΑΤΑ, ΧΥΜΟΣ	1
ΤΟΜΑΤΑ, ΑΠΟΦΛΟΙΩΜΕΝΗ, ΣΕ ΤΟΜΑΤΟΧΥΜΟ	1
ΤΟΜΑΤΑ, ΑΠΟΦΛΟΙΩΜΕΝΗ, ΣΕ ΤΟΜΑΤΟΧΥΜΟ, ORGANIC	1
ΤΟΜΑΤΑ, ΠΟΛΤΟΣ	4
ΤΟΜΑΤΑ, ΠΟΛΤΟΣ, ORGANIC	1
ΤΟΜΑΤΑ, ΠΟΛΤΟΣ, ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	1
ΤΟΜΑΤΑ, ΠΟΛΤΟΣ, ΓΙΑ ΠΙΤΣΑ	1
ΤΟΜΑΤΑ, ΛΙΑΣΤΗ, ΣΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΤΟΜΑΤΑ, ΛΙΑΣΤΗ, ΣΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ORGANIC	1
ΤΟΜΑΤΑ, ΛΙΑΣΤΗ, ΣΕ ΗΛΙΕΛΑΙΟ	1
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΚΟΜΜΕΝΑ, ΣΕ ΒΥΝΗ	3
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΟΛΟΚΛΗΡΑ, ΣΕ ΒΥΝΗ	2
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ, ΣΕ ΗΛΙΕΛΑΙΟ	1
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ	1
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΓΛΥΚΟ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ORGANIC	1
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΓΛΥΚΟ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	3
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΦΥΤΡΕΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	1
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΠΡΑΣΙΝΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	1

ΦΑΣΟΛΙΑ, ΚΟΚΚΙΝΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	1
ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	2
ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ, ΣΕ ΝΕΡΟ, ORGANIC	1
ΑΡΑΚΑΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	2
ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ, ΣΕ ΒΑΖΟ	2
ΚΑΠΑΡΗ, ΣΕ ΒΥΝΗ	2
ΚΑΡΟΤΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	1
ΚΑΡΟΤΑ & ΑΡΑΚΑΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	1
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ, ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ	1
ΑΓΓΙΝΑΡΕΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	1
ΓΛΥΚΙΑ ΠΙΠΕΡΙΑ, ΠΑΣΤΑ, ΜΕ ΦΕΤΑ	1
ΚΑΥΤΕΡΗ ΠΙΠΕΡΙΑ, ΠΑΣΤΑ	1
ΣΚΟΡΔΟ, ΣΚΕΛΙΔΕΣ, ΣΕ ΛΑΔΙ	1
ΣΚΟΡΔΟ, ΠΟΛΤΟΣ	1
ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ, ΣΕ ΞΥΔΙ	1
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΤΡΟΥΦΑΣ, ΚΟΜΜΕΝΑ, ΣΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	2
ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	2
ΦΑΣΟΛΙΑ ΦΟΥΡΝΙΣΤΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	1
ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	1
ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ, ΚΟΝΣΕΡΒΑ	1
ΑΓΓΙΝΑΡΕΣ, ΣΕ ΗΛΙΕΛΑΙΟ	1
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΨΗΤΑ, ΣΕ ΚΡΑΜΒΕΛΛΑΙΟ, ΜΕ ΤΥΡΙ	1
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ	1
ΠΑΤΑΤΑ, ΣΕ ΣΚΟΝΗ, ΜΕ ΓΑΛΑ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΠΑΤΑΤΑ, ΣΕ ΣΚΟΝΗ	4
ΟΣΠΡΙΑ	
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΨΙΛΑ	3
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΨΙΛΑ, ORGANIC	5
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΕΤΡΙΑ	31
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΕΤΡΙΑ, ORGANIC	9
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΧΟΝΤΡΑ	11
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΧΟΝΤΡΑ, ORGANIC	2
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΓΙΓΑΝΤΕΣ	26
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΓΙΓΑΝΤΕΣ, ORGANIC	7
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΓΙΓΑΝΤΕΣ, ΕΛΕΦΑΝΤΕΣ	9
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΓΙΓΑΝΤΕΣ, ΕΛΕΦΑΝΤΕΣ, ORGANIC	1
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ	12
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ, ORGANIC	4
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΡΟΒΙΤΣΑ	2
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΡΟΒΙΤΣΑ, ORGANIC	6
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ	6
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ, ORGANIC	1
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΠΛΑΚΕ	3
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΠΛΑΚΕ, ORGANIC	5
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΒΑΝΙΛΙΕΣ	2
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΒΑΝΙΛΙΣ, ORGANIC	1
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΣΟΓΙΑΣ, ORGANIC	2

ΦΑΣΟΛΙΑ, ΧΑΝΤΡΕΣ	1
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΧΑΝΤΡΕΣ, ORGANIC	2
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΚΟΚΚΙΝΑ	1
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΚΟΚΚΙΝΑ, ORGANIC	4
ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΙΞ, ORGANIC	1
ΦΑΚΕΣ, ΨΙΛΕΣ	40
ΦΑΚΕΣ, ΨΙΛΕΣ, ORGANIC	11
ΦΑΚΕΣ, ΧΟΝΤΡΕΣ	13
ΦΑΚΕΣ, ΧΟΝΤΡΕΣ, ORGANIC	3
ΦΑΚΕΣ, ΚΟΚΚΙΝΕΣ	7
ΦΑΚΕΣ, ΚΟΚΚΙΝΕΣ, ORGANIC	5
ΦΑΚΕΣ, ΜΑΥΡΕΣ BELUGA	5
ΦΑΚΕΣ, ΜΑΥΡΕΣ BELUGA, ORGANIC	7
ΦΑΚΕΣ, ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ	4
ΦΑΚΕΣ, ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ, ORGANIC	4
ΦΑΚΕΣ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ	1
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΜΙΚΡΑ	4
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΜΙΚΡΑ, ORGANIC	1
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΜΕΤΡΙΑ	6
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΜΕΤΡΙΑ, ORGANIC	3
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΧΟΝΤΡΑ	26
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΧΟΝΤΡΑ, ORGANIC	7
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΑΠΟΦΛΟΙΩΜΕΝΑ	5
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΑΠΟΦΛΟΙΩΜΕΝΑ, ORGANIC	1
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΜΑΥΡΑ, ORGANIC	2
ΦΑΒΑ, ΚΙΤΡΙΝΗ	27
ΦΑΒΑ, ΚΙΤΡΙΝΗ, ORGANIC	4
ΦΑΒΑ, ΠΡΑΣΙΝΗ	3
ΦΑΒΑ, ΠΡΑΣΙΝΗ, ORGANIC	4
ΦΑΒΑ, ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ	1
ΦΑΒΑ, ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ, ORGANIC	2
ΦΑΒΑ ΑΠΌ ΛΑΘΟΥΡΙ	4
ΦΑΒΑ ΑΠΌ ΛΑΘΟΥΡΙ, ORGANIC	4
ΚΟΥΚΙΑ	2
ΚΟΥΚΙΑ, ORGANIC	3
9Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΦΡΟΥΤΩΝ	
ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ	
ΣΤΑΦΙΔΑ, ΣΟΥΛΤΑΝΙΝΑ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ	2
ΣΤΑΦΙΔΑ, ΜΑΥΡΗ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ	2
ΑΝΑΝΑΣ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟΣ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ	2
ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ	2
CRANBERRIES, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ	2
ΠΑΠΑΓΙΑ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΧΟΥΡΜΑΣ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟΣ	1
ΙΝΔΙΚΗ ΚΑΡΥΔΑ, ΤΡΙΜΜΕΝΗ	1
ΣΥΚΟ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ	1
ΚΟΥΜΚΟΥΑΤ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ	1

ΑΛΟΗ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΜΗΛΟ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ, ΖΑΧΑΡΩΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΜΟΥΡΑ, ΜΑΥΡΑ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΤΖΙΝΤΖΕΡ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΣΜΕΟΥΡΟ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΜΥΡΤΙΛΟ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΜΑΝΓΚΟ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΩΝ	
ΑΝΑΝΑΣ, ΚΟΜΠΟΣΤΑ, ΣΕ ΣΙΡΟΠΙ	2
ΑΝΑΝΑΣ, ΚΟΜΠΟΣΤΑ, ΣΕ ΧΥΜΟ	3
ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΚΟΜΠΟΣΤΑ, ΣΕ ΣΙΡΟΠΙ	3
ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΚΟΜΠΟΣΤΑ, ΣΕ ΧΥΜΟ	1
ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΚΟΜΠΟΣΤΑ, ΣΕ ΣΙΡΟΠΙ ΑΓΑΥΗΣ	1
ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΚΟΜΠΟΣΤΑ, ΣΕ ΣΙΡΟΠΙ	2
ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΚΟΜΠΟΣΤΑ, ΣΕ ΣΙΡΟΠΙ	1
ΒΥΣΣΙΝΟ, ΚΟΜΠΟΣΤΑ, ΣΕ ΣΙΡΟΠΙ	1
10Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ	
ΜΕΛΙ	
ΜΕΛΙ	20
ΜΕΛΙ, ORGANIC	3
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΚΡΟΚΟ ΚΟΖΑΝΗΣ, ORGANIC	1
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΚΡΟΚΟ ΚΟΖΑΝΗΣ	1
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΛΕΒΑΝΤΑ, ORGANIC	1
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΚΑΝΕΛΑ, ORGANIC	1
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΑΓΡΙΑ ΤΡΟΥΦΑ, ORGANIC	1
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΜΑΣΤΙΧΑ, ORGANIC	1
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΠΟΛΤΟ, ORGANIC	1
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ	1
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	2
ΜΕΛΙ, ΜΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΦΡΑΟΥΛΑ	1
ΓΥΡΗ	1
ΜΑΡΜΕΛΕΔΕΣ ΚΑΙ ΖΕΛΕ ΦΡΟΥΤΩΝ	
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ	38
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΦΡΟΥΤΟΥ	8
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	3
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	3
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΜΕ ΦΡΟΥΚΤΟΖΗ	4
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ORGANIC	2
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	1
ΖΕΛΕ	11
ΖΕΛΕ, LIGHT	4
ΖΕΛΕ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΦΡΟΥΤΟΥ	3
ΖΕΛΕ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	2
ΜΗ ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΑ ΓΛΥΚΑ	
ΠΑΣΤΕΛΙ	
ΠΑΣΤΕΛΙ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	11

ΠΑΣΤΕΛΙ, ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ, ORGANIC	1
ΠΑΣΤΕΛΙ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ	2
ΠΑΣΤΕΛΙ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ, ORGANIC	1
ΠΑΣΤΕΛΙ, ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΙ	1
ΠΑΣΤΕΛΙ, ΜΕ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟ	1
ΠΑΣΤΕΛΙ, ΜΑΝΤΟΛΑ	1
ΠΑΣΤΕΛΙ, ΜΑΝΤΟΛΑ, ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	1
ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ	
ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ	19
ΥΠΟΒΡΙΧΙΟ	
ΥΠΟΒΡΙΧΙΟ, ΜΑΣΤΙΧΑ	2
ΥΠΟΒΡΙΧΙΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ	1
ΧΑΛΒΑΣ	
ΧΑΛΒΑΣ, ΚΑΚΑΟ	4
ΧΑΛΒΑΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΧΑΛΒΑΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΣΤΕΒΙΑ	1
ΧΑΛΒΑΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ & ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	1
ΧΑΛΒΑΣ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ & ΑΜΥΓΔΑΛΑ	1
ΧΑΛΒΑΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	4
ΧΑΛΒΑΣ, ΒΑΝΙΛΙΑ	3
ΧΑΛΒΑΣ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ORGANIC	1
ΧΑΛΒΑΣ, ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	1
ΧΑΛΒΑΣ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ	1
ΧΑΛΒΑΣ, ΜΕ SUPER FRUITS	1
ΧΑΛΒΑΔΟΠΙΤΑ, ΜΕ ΜΑΣΤΙΧΑ ΚΑΙ ΦΥΣΤΙΚΙ	1
ΑΛΛΑ ΓΛΥΚΑ	
ΚΑΡΥΔΑ, ΛΕΥΚΗ	1
ΑΚΑΝΕΣ	1
ΛΟΥΚΟΥΜΙΑ	1
ΜΕΛΕΚΟΥΝΙ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ	
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, 40-50% ΚΑΚΑΟ	3
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, 60-65% ΚΑΚΑΟ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, 70% ΚΑΚΑΟ	3
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, 70% ΚΑΚΑΟ, ORGANIC	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, 80-85% ΚΑΚΑΟ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ & ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ & ΚΑΡΥΔΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΑΜΥΓΔΑΛΟ & ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ORGANIC	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ & ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ	1

ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΣΙΡΟΠΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ & ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΤΖΙΝΤΖΕΡ & ΛΑΙΜ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΑ & ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ SUPER FRUITS	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΜΑΥΡΗ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΚΕΡΑΣΙ & ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΕΣΠΡΕΣΟ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΚΑΠΟΥΤΣΙΝΟ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΑ ΚΟΥΦΕΤΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΑΝΘΟΣ ΑΛΑΤΙΟΥ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΜΕΝΤΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΤΣΙΛΙ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΣΥΚΟ & ΚΑΡΥΔΙΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΚΑΚΑΟ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΡΥΖΙ & ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΡΥΔΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΚΑΚΑΟ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ	7
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ, ΣΕ ΝΙΦΑΔΕΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ, ΣΕ ΣΤΑΓΟΝΕΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ	6
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΚΟΥΦΕΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	2
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	4
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΑΜΥΓΔΑΛΟ & ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	4
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	3
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ & ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ & ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΑΛΙΝΑΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ & ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΚΟΥΦΕΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΙΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΑΟΥΛΑ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΦΡΑΟΥΛΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΦΡΑΟΥΛΑ & ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ CRANBERRIES	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΜΗΛΟ & ΚΑΝΕΛΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΚΕΡΑΣΙΟΥ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΡΥΔΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΡΥΖΙ & ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΡΥΔΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΦΡΑΟΥΛΑΣ & ΡΥΖΙ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ & ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ	1

ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ & ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΚΑΚΑΟ & ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ & ΜΠΙΣΚΟΤΟ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ & ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΦΡΑΟΥΛΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ & ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΜΠΙΣΚΟΤΟΥ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΜΕΛΙ & ΝΟΥΓΚΑΤ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΒΑΦΛΑΣ & ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΠΟΠ ΚΟΡΝ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΚΡΑΚΕΡΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΚΑΚΑΟ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ & ΑΜΥΓΔΑΛΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΠΕΚΑΝ, ΚΑΡΑΜΕΛΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΚΑΣΙΟΥΣ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ & ΚΑΡΥΔΙΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΚΟΥΦΕΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΗ ΓΕΜΙΣΗ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ & ΦΥΣΤΙΚΙΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΦΛΑ & ΚΡΕΜΑ ΠΡΑΛΙΝΑΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ	5
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ, ΣΕ ΣΤΑΓΟΝΕΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ, ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΜΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ CHEESECAKE ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΓΙΑΟΥΡΤΙ & ΦΡΑΟΥΛΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΜΕ ΠΕΠΟΝΙ & ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΑ & ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΛΕΥΚΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ	3
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ, ΣΕ ΣΤΑΓΟΝΕΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΠΑΙΔΙΚΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΠΑΙΔΙΚΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΑΠΟ ΓΑΛΑ	2
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΠΑΙΔΙΚΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΑΠΟ ΓΑΛΑ & ΚΡΕΜΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	1
ΓΚΟΦΡΕΤΑ, ΠΑΙΔΙΚΗ, ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΑΠΟ ΓΑΛΑ & ΚΡΕΜΑ ΚΑΚΑΟ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΠΑΙΔΙΚΗ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΠΑΙΔΙΚΗ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ & ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΓΑΛΑΤΟΣ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΚΟΥΦΕΤΑ, ΠΑΙΔΙΚΑ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	1
ΠΡΑΛΙΝΑ	
ΠΡΑΛΙΝΑ, ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	5
ΠΡΑΛΙΝΑ, ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΔΙΧΡΩΜΗ	1
ΠΡΑΛΙΝΑ, ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΗ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΠΡΑΛΙΝΑ, ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΠΡΑΛΙΝΑ, ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ORGANIC	1
ΠΡΑΛΙΝΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ	1
ΠΡΑΛΙΝΑ, ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1

ΠΡΑΛΙΝΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΥΡΗ, ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ	1
ΠΡΑΛΙΝΑ, ΚΑΚΑΟ, ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	1
11Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΡΟΦΗΜΑΤΑ (ΟΧΙ ΓΑΛΑ)	
ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ	
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	12
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΧΥΜΟΣ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟΣ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΧΥΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ	3
ΜΗΛΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	4
ΜΗΛΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ORGANIC	1
ΚΑΡΟΤΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
ΚΑΡΟΤΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ORGANIC	1
ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	3
ΑΝΑΝΑΣ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	3
ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	2
ΤΟΜΑΤΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΒΥΣΣΙΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
ΒΥΣΣΙΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	3
ΒΥΣΣΙΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΒΥΣΣΙΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟΣ	1
ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	2
ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ	1
ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
ΜΠΑΝΑΝΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΛΕΜΟΝΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	4
ΛΕΜΟΝΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
ΛΕΜΟΝΙ, ΧΥΜΟΣ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟΣ	1
ΡΟΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ	2
ΡΟΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΦΡΑΓΚΟΣΤΑΦΥΛΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	2
ΦΡΑΟΥΛΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
ΦΡΑΟΥΛΑ, ΧΥΜΟΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΚΑΡΥΔΑΣ	1
GOJI BERRY, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΠΕΠΟΝΙ ΧΥΜΟΣ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΚΑΡΥΔΑΣ	1
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ, ΧΥΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ	1
ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ	1
ΜΥΡΤΙΛΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΚΑΡΟΤΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	5
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΚΑΡΟΤΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ORGANIC	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	5
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΒΕΡΙΚΟΚΟ ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	2
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΒΕΡΙΚΟΚΟ ΑΧΛΑΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ ΣΑΓΚΟΥΙΝΙ ΜΗΛΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΜΠΑΝΑΝΑ ΜΑΝΓΚΟ PASSION FRUIT, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΒΕΡΙΚΟΚΟ ΣΤΑΦΥΛΙ ΚΑΡΟΤΟ ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΡΟΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	2
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΣΤΑΦΥΛΙ ΡΟΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΡΟΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΣΤΑΦΥΛΙ ΚΑΡΟΤΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ ΣΑΓΚΟΥΙΝΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΜΗΛΟ ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	2
ΜΗΛΟ ΑΧΛΑΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΜΗΛΟ ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΜΗΛΟ ΦΡΑΟΥΛΑ ΣΤΑΦΥΛΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	3
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΣΤΑΦΥΛΙ ΡΟΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΡΟΔΙ ΜΗΛΟ ΣΤΑΦΥΛΙ ΦΡΑΟΥΛΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΜΗΛΟ ΣΤΑΦΥΛΙ ΡΟΔΙ ΑΡΩΝΙΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΜΗΛΟ ΣΤΑΦΥΛΙ ΑΧΛΑΔΙ ΜΠΑΝΑΝΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	2
ΜΗΛΟ ΣΤΑΦΥΛΙ ΑΝΑΝΑΣ ΜΠΑΝΑΝΑ ΜΑΝΓΚΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ ΜΥΡΤΙΛΟ ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	2
ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ ΜΥΡΤΙΛΟ ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΟ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ ΜΥΡΤΙΛΟ ΡΟΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ ΡΟΔΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΠΕΠΟΝΙ ΜΠΑΝΑΝΑ ΣΤΑΦΥΛΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ ΣΑΓΚΟΥΙΝΙ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	2
ΡΟΔΑΚΙΝΟ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ ΜΗΛΟ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΛΑΙΜ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
ΜΟΥΡΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	1
6 ΦΡΟΥΤΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ	1
7 ΦΡΟΥΤΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ORGANIC	1
8 ΦΡΟΥΤΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	3
9 ΦΡΟΥΤΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	2
9 ΦΡΟΥΤΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ, ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1
9 ΦΡΟΥΤΑ, ΧΥΜΟΣ, ΑΠΌ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΧΥΜΟ	2
ΣΙΡΟΠΙ ΓΡΕΝΑΔΙΝΗ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA	5
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA, ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA, LIGHT	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA, ZERO	3
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	4
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA, ZERO, ΜΕ ΛΑΙΜ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA, ZERO, ΜΕ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΤΣΑΓΙΟΥ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, COLA, ZERO, ΧΩΡΙΣ ΚΑΦΕΙΝΗ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΓΚΑΖΟΖΑ	6

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΓΚΑΖΟΖΑ, LIGHT	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΓΚΑΖΟΖΑ, ZERO	2
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΛΕΜΟΝΑΔΑ	4
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΡΟΖ ΛΕΜΟΝΑΔΑ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΛΕΜΟΝΑΔΑ, ZERO	2
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΛΕΜΟΝΑΔΑ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	2
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ	6
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ, ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ	4
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ, LIGHT	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ, ZERO	3
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	2
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ, ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ	8
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ	3
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΕ ΜΑΣΤΙΧΟΝΕΡΟ & ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΕ ΜΑΣΤΙΧΟΝΕΡΟ & ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΑ & ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΕ ΑΝΑΝΑ & ΜΑΝΓΚΟ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΕ ΡΟΔΑΚΙΝΟ & ΚΕΡΑΣΙ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΑΣΤΙΧΑ ΜΕΝΤΑ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΒΥΣΣΙΝΑΔΑ	4
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ ΛΕΜΟΝΙ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΣΑΓΚΟΥΙΝΙ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΠΥΡΑΛ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΕ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΕ ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΜΠΥΡΑ	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, BITTER LEMON	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, PINK GRAPEFRUIT	1
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ, ΣΟΔΑ, ΜΟΧΙΤΟ	1
ΝΕΡΟ, ΤΟΝΙΚ	3
ΝΕΡΟ, ΤΟΝΙΚ, LIGHT	1
ΠΟΤΟ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ	8
ΠΟΤΟ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ, ZERO	2
ΠΟΤΟ, ΙΣΟΤΟΝΙΚΟ	4
ΤΣΑΙ	
ΤΣΑΙ, ΜΑΥΡΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ	13
ΤΣΑΙ, ΜΑΥΡΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	3
ΤΣΑΙ, ΜΑΥΡΟ, ΣΕ ΣΚΟΝΗ	2
ΤΣΑΙ, ΜΑΥΡΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ	5
ΤΣΑΙ, ΠΡΑΣΙΝΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ	10
ΤΣΑΙ, ΠΡΑΣΙΝΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ, ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΤΣΑΙ, ΠΡΑΣΙΝΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	2
ΤΣΑΙ, ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΤΣΑΙ, ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΚΑΦΕΙΝΗ	1
ΤΣΑΙ, ΠΡΑΣΙΝΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ, ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ ΑΓΑΥΗΣ, ORGANIC	1
ΤΣΑΙ, ΠΡΑΣΙΝΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΤΣΑΙ, ΑΣΠΡΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ	1
ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	

ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΡΟΦΗΜΑ, ΣΚΟΝΗ, ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	3
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΡΟΦΗΜΑ, ΣΚΟΝΗ	10
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΡΟΦΗΜΑ, ΣΚΟΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΛΕΥΚΗ, ΡΟΦΗΜΑ, ΣΚΟΝΗ, ΜΕ ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ ΚΑΙ ΡΟΔΙ	1
ΚΑΦΕΣ	
ΚΑΦΕΣ, ΚΡΥΟΣ, ΕΣΠΡΕΣΟ	1
12Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΔΙΑΦΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	
ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ	
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΚΟΤΑΣ	2
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΚΟΤΑΣ, ΕΞΤΡΑ ΓΕΥΣΗ	1
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΚΟΤΑΣ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΚΟΤΑΣ, ORGANIC	1
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΒΟΔΙΝΟ	2
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΒΟΔΙΝΟ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ	7
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΕΞΤΡΑ ΓΕΥΣΗ	1
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ORGANIC	1
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΖΩΜΟΣ, ΣΚΟΝΗ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ORGANIC	1
ΖΩΜΟΣ, ΣΚΟΝΗ, ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	1
ΖΩΜΟΣ, ΣΚΟΝΗ, ΛΑΧΑΝΙΝΩΝ, ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΓΕΥΣΗ	1
ΖΩΜΟΣ, ΚΥΒΟΙ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	1
ΖΩΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ORGANIC	1
ΖΩΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1
ΖΩΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	1
ΖΩΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ, ΚΟΤΑ	1
ΖΩΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ, ΒΟΔΙΝΟ	1
ΖΩΜΟΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ, ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1
ΜΙΓΜΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ, ΜΑΡΙΝΑΤΑ, ΓΙΑ ΚΡΕΑΣ	4
SAUCE, ΜΑΡΙΝΑΤΑ, ΒΒQ ΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ	1
SAUCE, ΜΑΡΙΝΑΤΑ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	2
ΜΙΓΜΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ, ΣΚΟΝΗ, ΓΙΑ ΤΑΚΟΣ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ, ΣΚΟΝΗ, ΓΙΑ GUACAMOLE	1
ΜΕΙΓΜΑΤΑ	
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΦΑΛΛΑΦΕΛ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΠΙΤΣΑ	2
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΕΙΚ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΕΙΚ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΜΑΦΙΝ, ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΜΑΦΙΝ	2
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΜΑΦΙΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	2
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ BROWNIES	3
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΡΕΜΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΡΕΜΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΒΑΝΙΛΙΑ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΡΕΜΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΡΕΜΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ, CHEESECAKE	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1

ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΜΟΥΣ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ PANCAKES	2
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΠΑΓΩΤΟ, ΒΑΝΙΛΙΑ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΠΑΓΩΤΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΠΑΓΩΤΟ, ΠΑΡΦΕ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΠΑΝΑΚΟΤΑ	3
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ CHEESECAKE	2
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΡΕΜΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ, ΜΙΛΦΕΙΓ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ SOFT COOKIES, ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΤΟΥΡΤΑ, COOKIES&CREAM	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΚΡΕΠΕΣ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΣΟΥΦΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΡΥΖΟΓΑΛΟ	1
ΣΑΛΤΣΕΣ	
ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ, ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ, ORGANIC	1
ΞΥΔΙ, ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ, ΜΕ CRANBERRY	1
ΞΥΔΙ, ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ, ΜΕ ΜΕΛΙ	1
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΗΠΙΑ	11
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΗΠΙΑ, ORGANIC	1
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, DIJONNAISE	5
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΜΕ ΜΕΛΙ	4
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ	5
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ, ΜΕ ΜΠΟΥΚΟΒΟ	1
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ & ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ ΞΥΔΙ	1
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ & ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ	1
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ	1
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	1
ΚΕΤΣΑΠ	6
ΚΕΤΣΑΠ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΖΑΧΑΡΗ	2
ΚΕΤΣΑΠ, ORGANIC	1
ΚΕΤΣΑΠ, ΜΕ ΣΤΕΒΙΑ	2
ΚΕΤΣΑΠ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ	3
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ	5
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ, LIGHT	2
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ, EXTRA LIGHT	1
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ, ORGANIC	1
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ, ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ	2
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ, ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	1
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ, ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΣΟΓΙΑΣ	6
ΣΑΛΤΣΑ, ΣΟΓΙΑΣ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΣΑΛΤΣΑ, BBQ	4

ΣΑΛΤΣΑ, BBQ, ΜΕ ΤΣΙΛΙ	2
ΣΑΛΤΣΑ, BBQ, ΚΑΠΝΙΣΤΗ	2
ΣΑΛΤΣΑ, ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ	3
ΣΑΛΤΣΑ, ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ, ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	3
ΣΑΛΤΣΑ, ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ, ΜΕ ΣΥΚΟ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ	2
ΣΑΛΤΣΑ, ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ, ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ & ΒΑΣΙΛΙΚΟ, ORGANIC	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ, ΠΕΣΤΟ, ORGANIC	1
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ, ORGANIC	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	3
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ, ORGANIC	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΝΑΠΟΛΙΤΑΝΑ	2
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΒΟΛΟΓΝΕΖΕ	2
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΒΟΛΟΓΝΕΖΕ, VEGAN	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ	2
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΑΡΡΑΒΙΑΤΤΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΠΕΚΟΡΙΝΟ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΕΛΙΕΣ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, TOSCANA	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΓΙΑ ΝΤΙΠ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΟΜΑΤΑ, ΓΙΑ ΝΤΙΠ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΠΕΣΤΟ, ΜΕ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΠΕΣΤΟ, ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ & ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ ΞΥΔΙ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΠΕΣΤΟ, ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ & ΠΕΠΕΡΟΝΙ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΠΕΣΤΟ, ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ, VEGAN	1
ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΙΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΠΕΣΤΟ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΠΕΣΤΟ, ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΤΡΟΥΦΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΑΒΟΚΑΝΤΟ	1
ΣΟΣ, ΑΒΟΚΑΝΤΟ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΓΛΥΚΟ ΤΣΙΛΙ	3
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΣΙΛΙ	2
ΣΑΛΤΣΑ, ΤΕΡΙΓΙΑΚΙ	2
ΣΑΛΤΣΑ, ΣΕ ΣΚΟΝΗ, 4 ΤΥΡΙΑ	1
ΣΟΣ, ΤΥΡΙΩΝ	1
ΣΑΛΤΣΑ, SWEET & SPICY	1
ΣΑΛΤΣΑ, HORSERADISH	1
ΣΑΛΤΣΑ, WORCESTER	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΓΙΑ ΜΠΕΡΓΚΕΡ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΜΕ ΜΑΝΓΚΟ & ΠΙΚΛΕΣ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΚΙΝΕΖΙΚΗ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ	1

ΣΑΛΤΣΑ, ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, ΓΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΓΙΑ ΠΙΤΣΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΓΙΑ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΓΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, CAESAR, ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ	1
ΣΗΣΑΜΕΛΛΑΙΟ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΣΤΡΕΙΔΙΑ	1
ΠΑΣΤΑ, ΤΣΙΛΙ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΜΕ ΧΑΛΑΠΕΝΙΟΣ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΜΕ ΑΧΛΑΔΙ & ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΜΕ ΑΧΛΑΔΙ & ΚΡΑΣΙ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΦΕΤΑ & ΜΥΖΗΘΡΑ	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ, ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ORGANIC	1
ΣΑΛΤΣΑ, ΜΠΕΣΑΜΕΛ, ΣΤΙΓΜΗΣ	2
ΣΑΛΤΣΑ, ΜΠΕΣΑΜΕΛ, ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ	1
ΠΙΚΛΕΣ - ΤΟΥΡΣΙ	
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΤΟΥΡΣΙ	3
ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ, ΤΟΥΡΣΙ	2
ΠΙΠΕΡΙΑ, ΤΟΥΡΣΙ, ΜΕ ΤΥΡΙ	1
ΠΙΠΕΡΙΑ, ΤΟΥΡΣΙ, ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ	1
ΠΙΠΕΡΙΑ ΠΡΑΣΙΝΗ, ΤΟΥΡΣΙ	1
ΛΙΑΣΤΗ ΤΟΜΑΤΑ, ΤΟΥΡΣΙ	1
ΞΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΤΟΥΡΣΙ	1
ΠΑΤΖΑΡΙ, ΤΟΥΡΣΙ	1
ΠΙΚΛΕΣ	1
ΠΟΥΤΙΓΚΕΣ - ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ	
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΕ ΣΚΟΝΗ, ΒΑΝΙΛΙΑ	4
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΕ ΣΚΟΝΗ, ΚΑΚΑΟ	2
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΕ ΣΚΟΝΗ, ΚΑΡΑΜΕΛΑ	5
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΕ ΣΚΟΝΗ, ΜΠΙΣΚΟΤΟ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΣΕ ΣΚΟΝΗ, ΦΡΟΥΤΟ	2
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΒΑΝΙΛΙΑ	4
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΒΑΝΙΛΙΑ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΚΑΡΑΜΕΛΕ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΠΑΝΑΚΟΤΑ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΠΡΟΦΙΤΕΡΟΛ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΚΡΕΜΑ, ΜΕ ΖΕΛΕ, ΦΡΑΟΥΛΑ	1
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΡΥΖΟΓΑΛΟ	3
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΡΥΖΟΓΑΛΟ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	1
ΣΟΥΠΕΣ	
ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΚΟΤΑ, ΜΕ ΦΙΔΕ	1
ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΚΟΤΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ	1

ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΚΟΤΑ, ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1
ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΒΟΔΙΝΟ, ΜΕ ΦΙΔΕ	1
ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΚΡΕΜΜΥΔΙ	1
ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	1
ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΜΕ ΚΡΟΥΤΟΝ	1
ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΤΟΜΑΤΑ, ΜΕ ΚΡΟΥΤΟΝ	1
ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΜΕ ΚΡΟΥΤΟΝ	1
ΣΟΥΠΑ, ΣΚΟΝΗ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΚΙΝΕΖΙΚΗ	1
ΑΛΜΥΡΑ ΑΛΕΙΜΜΑΤΑ	
ΤΑΡΑΜΑΣ, ΣΑΛΑΤΑ	2
ΤΑΡΑΜΑΣ, ΛΕΥΚΟΣ, ΣΑΛΑΤΑ	2
ΤΑΡΑΜΑΣ, ΛΕΥΚΟΣ, ΣΑΛΑΤΑ, ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1
ΤΟΝΟΣ, ΣΑΛΑΤΑ	1
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΣΑΛΑΤΑ	1
ΤΖΑΤΖΙΚΙ, ΣΑΛΑΤΑ	3
ΤΥΡΟΚΑΥΤΕΡΗ, ΣΑΛΑΤΑ	3
ΤΥΡΙ, ΣΑΛΑΤΑ, ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ	1
ΤΥΡΙ, ΣΑΛΑΤΑ, ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	1
ΤΥΡΙ, ΣΑΛΑΤΑ, ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	1
ΤΥΡΙ, ΣΑΛΑΤΑ, ΧΤΥΠΗΤΗ	1
ΤΥΡΙ, ΣΑΛΑΤΑ, ΚΟΠΑΝΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΑΝΘΟΤΥΡΟ	1
ΡΩΣΙΚΗ, ΣΑΛΑΤΑ	4
ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ, ΣΑΛΑΤΑ	3
ΠΑΤΑΤΑ, ΣΑΛΑΤΑ	2
ΚΗΠΟΥΡΟΥ, ΣΑΛΑΤΑ	2
ΧΟΥΜΟΥΣ, ΣΑΛΑΤΑ	1
ΧΟΥΜΟΥΣ, ΣΑΛΑΤΑ, ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ	1
ΧΟΥΜΟΥΣ, ΣΑΛΑΤΑ, ΜΕ ΠΕΣΤΟ	1
ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ, ΣΑΛΑΤΑ	1
ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ, ΣΑΛΑΤΑ	2
ΠΑΠΡΙΚΑ, ΣΑΛΑΤΑ	1
ΤΣΙΠΣ	
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΑΛΑΤΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΜΕ ΑΛΑΤΙ	7
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΦΟΥΡΝΟΥ, ΜΕ ΑΛΑΤΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ	4
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΦΟΥΡΝΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ BBQ	1
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ BBQ	3
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΠΑΠΡΙΚΑ	1
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΥΡΙ & ΚΡΕΜΜΥΔΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΠΑΤΑΤΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ SOUR CREAM & ΚΡΕΜΜΥΔΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΥΡΙ ΝΑΤΣΟ	1
ΤΣΙΠΣ, ΦΑΚΗΣ, ΜΕ ΑΛΑΤΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΚΙΝΟΑ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ SOUR CREAM	1
ΤΣΙΠΣ, ΝΑΤΣΟΣ, ΜΕ ΑΛΛΑΤΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΝΑΤΣΟΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΥΡΙ	1

ΤΣΙΠΣ, ΝΑΤΣΟΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΣΙΛΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΓΑΡΙΔΑΣ, ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ	1
ΤΣΙΠΣ, ΓΑΡΙΔΑΣ, ΜΕ ΠΙΠΕΡΙ ΚΑΓΙΕΝ	1
ΠΟΠ ΚΟΡΝ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΠΙΤΣΑ	1
ΠΟΠ ΚΟΡΝ, ΜΕ ΑΛΑΤΙ	1
ΠΟΠ ΚΟΡΝ, ΓΙΑ ΦΟΥΡΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ, ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΓΕΥΣΗ	3
ΠΟΠ ΚΟΡΝ, ΓΙΑ ΦΟΥΡΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ, ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ	1
ΠΟΠ ΚΟΡΝ, ΓΙΑ ΦΟΥΡΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ, ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΡΥΖΟΓΚΟΦΡΕΤΕΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΜΗΛΟ & ΚΑΝΕΛΑ	1
ΡΥΖΟΓΚΟΦΡΕΤΕΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ	1
ΡΥΖΟΓΚΟΦΡΕΤΕΣ	1
ΡΥΖΟΓΚΟΦΡΕΤΕΣ, ORGANIC	1
ΤΣΙΠΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΥΡΙ	2
ΤΣΙΠΣ, ΑΡΑΒΟΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΥΡΙ	2
ΤΣΙΠΣ, ΑΡΑΒΟΣΙΤΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΥΡΙ & ΖΑΜΠΟΝ	1
ΤΣΙΠΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΤΥΡΙ & ΤΟΜΑΤΑ	1
ΤΣΙΠΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΠΑΠΡΙΚΑ & ΜΠΕΙΚΟΝ	1
ΤΣΙΠΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΠΑΠΡΙΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ & ΣΚΟΡΔΟ	1
ΤΣΙΠΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΜΠΕΙΚΟΝ	1
ΤΣΙΠΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΥΣΤΙΚΙΑ & ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	1
ΤΣΙΠΣ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΓΕΥΣΗ SOUR CREAM & ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΛΙΑΣΤΗΣ ΤΟΜΑΤΑΣ	1
ΤΣΙΠΣ, ΚΑΡΟΤΟΥ	1
ΣΤΙΚΣ, ΜΕ ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	1
ΤΣΙΠΣ, ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ, ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ	1
13Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΕΤΟΙΜΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	
ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	2
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ STIR FRY ΜΕ ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ ΚΑΠΝΙΣΤΟ & ΣΠΑΝΑΚΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΓΑΥΡΟΣ ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΓΑΡΙΔΕΣ ΑΠΟΦΛΕΙΩΜΕΝΕΣ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΛΑΧΑΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΜΕ ΧΤΑΠΟΔΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΠΕΤΖΟΦΑΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΜΠΕΙΚΟΝ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
NOODLES ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΙΤΣΑ ΖΑΜΠΟΝ ΜΠΕΙΚΟΝ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1

ΠΙΤΣΑ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΙΤΣΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΒΒQ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΙΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΕΙΝΙΡΛΙ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΕΙΝΙΡΛΙ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΚΙΜΑ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΛΑΤΑ COLESLAW, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΛΑΤΑ SUPERFOODS, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΕΣΤΟ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΛΑΤΑ CEASARS, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΜΑΚΑΡΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΤΟΝΟΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΑΥΓΟ ΜΠΕΙΚΟΝ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΑΡΑΒΙΚΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΑΡΑΒΙΚΗ ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΑΡΑΒΙΚΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
SUSHI, ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΦΑΛΑΦΕΛ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΤΥΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ, VEGAN, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΝΙΤΣΕΛ, VEGAN, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΤΟΜΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΚΟΛΟΚΥΘΟΦΤΕΔΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΥΡΩΔΙΚΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ, VEGAN, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΜΟΥΣΑΚΑΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΜΠΕΡΓΚΕΡ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΑ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΒΙΔΕΣ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΜΠΕΪΚΟΝ ΤΥΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
SPRING ROLLS, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΛΥΚΟΞΙΝΟ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
PANANG ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΕΡΙΓΙΑΚΙ ΜΕ ΝΟΥΝΤΛΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΡΥΖΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΡΥΖΙ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΡΥΖΙ ΜΕΧΙCΑΝΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΡΥΖΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΑΓΓΙΝΑΡΕΣ Α ΛΑ ΠΟΛΙΤΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	2
ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	2

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΧΑΝΔΡΕΣ ΛΑΔΕΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΣΤΡΟΓΓΥΛΑ ΛΑΔΕΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΜΠΑΜΙΕΣ EXTRA ΛΑΔΕΡΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1
ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	2
ΜΠΡΙΑΜ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΤΟΙΜΟ ΓΕΥΜΑ	1

Πίνακας 31: Πίνακας κωδικών τροφίμων αναφοράς

6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Katidi A, Vlassopoulos A, Kapsokefalou M. Development of the Hellenic Food Thesaurus (HeITH), a branded food composition database: Aims, design and preliminary findings. *Food Chem.* 2021 Jun;347:129010.
2. Katidi A, Vlassopoulos A, Kapsokefalou M. Development of the Hellenic Food Thesaurus (HeITH), a branded food composition database: Aims, design and preliminary findings. *Food Chem.* 2021 Jun;347:129010.
3. <https://www.fao.org/home/en>.
4. Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara G, Salama JS, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet.* 2019 May;393(10184):1958–72.
5. Zinöcker M, Lindseth I. The Western Diet–Microbiome–Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease. *Nutrients.* 2018 Mar 17;10(3):365.
6. Drewnowski, A., & Almiron-Roig, E. (2010). Human perceptions and preferences for fat-rich foods. In Montmayeur JP, le Coutre J, editors. *Fat Detection: Taste, Texture, and Post Ingestive Effects* (pp. 265-296). CRC Press/Taylor & Francis.
7. Sichert-Hellert W, KM, & CC. Nutritional quality of foods and beverages available in Germany: An update based on the new database for the Federal Food Key. *European Journal of Clinical Nutrition.* 2010;247–52.
8. Menrad K. Market and marketing of functional food in Europe. *J Food Eng.* 2003 Feb;56(2–3):181–8.
9. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/?query=NNDSR>.
10. <https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/committees/cac/about/en/>.
11. Kapsokefalou M, Roe M, Turrini A, Costa HS, Martinez-Victoria E, Marletta L, et al. Food Composition at Present: New Challenges. *Nutrients.* 2019 Jul 25;11(8):1714.
12. Wedad Q. AL-Bukhaiti1* et al. Gas Chromatography: Principles, Advantages and Applications in Food Analysis. *Int J Agric Innov Res.* 2017;123–8.

13. Płotka-Wasyłka J. Application of Chromatographic Techniques in the Determination of Food Components. *Crit Rev Anal Chem.* 2019;217–33.
14. Herrero M, Simó C, García-Cañas V, Ibáñez E, Cifuentes A. Foodomics: MS-based strategies in modern food science and nutrition. *Mass Spectrom Rev.* 2012 Jan 3;31(1):49–69.
15. Guillén-Casla V, García-Carmona F. Applications of Vibrational Spectroscopy to Food Science. *Infrared and Raman Spectroscopy.* 2017;225–51.
16. Siddiqi MZ, Butt MS. Spectrophotometric methods for the determination of proteins in processed foods. *Food Chem.* 2014;48–54.
17. Verma S, Mehta A. UV-Visible Spectrophotometry: A Spectroscopic Technique for the Determination of Isoniazid in Pharmaceutical Dosage Forms. *J Sci Ind Res (India).* 2010;106–10.
18. Torres JA, Rendueles M., Díaz M. Spectrophotometry in Food Analysis. In L.M.L. Nollet & F. Toldrá (Eds.), *Handbook of Analysis of Active Compounds in Functional Foods.* CRC Press; 2013. 241–263 p.
19. Food and Agriculture Organisation (FAO). International Network of Food Data Systems (INFOODS): International food composition table / database directory. <http://www.fao.org/infoods/infoods/tables-anddatabases/en/> (Accessed 22nd Jun 2018).
20. Harrington RA, Adhikari V, Rayner M, Scarborough P. Nutrient composition databases in the age of big data: foodDB, a comprehensive, real-time database infrastructure. *BMJ Open.* 2019 Jun 27;9(6):e026652.
21. van Raaij J, Hendriksen M, Verhagen H. Potential for improvement of population diet through reformulation of commonly eaten foods. *Public Health Nutr.* 2008 Aug 1;1.
22. Micha R, Khatibzadeh S, Shi P, Andrews KG, Engell RE, Mozaffarian D. Global, regional and national consumption of major food groups in 1990 and 2010: a systematic analysis including 266 country-specific nutrition surveys worldwide. *BMJ Open.* 2015 Sep 24;5(9):e008705.
23. Baraldi LG, Martinez Steele E, Canella DS, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and associated sociodemographic factors in the USA between 2007 and 2012: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open.* 2018 Mar;8(3):e020574.
24. Martínez Steele E, Popkin BM, Swinburn B, Monteiro CA. The share of ultra-processed foods and the overall nutritional quality of diets in the US: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *Popul Health Metr.* 2017 Dec 14;15(1):6.
25. <https://naehrwertdaten.ch/en>. 2019.
26. Menard C, Dumas C, Goglia R, Spiteri M, Gillot N, Combris P, et al. OQALI: A French database on processed foods. *Journal of Food Composition and Analysis.* 2011 Jun;24(4–5):744–9.
27. Seeuws C. Belgian Branded Food Products Database: Inform consumers on a healthy lifestyle in a public-private partnership. *Journal of Food Composition and Analysis.* 2017 Dec;64:39–42.
28. <https://nevo-online.rivm.nl/Home/En>.
29. Ocké MC, Westenbrink S, van Rossum CTM, Temme EHM, van der Vossen-Wijmenga W, Verkaik-Kloosterman J. The essential role of food composition databases for public health nutrition – Experiences from the Netherlands. *Journal of Food Composition and Analysis.* 2021 Aug;101:103967.

30. Carter M, Hancock N, Albar S, Brown H, Greenwood D, Hardie L, et al. Development of a New Branded UK Food Composition Database for an Online Dietary Assessment Tool. *Nutrients*. 2016 Aug 5;8(8):480.
31. Williams G, Cade RD, Beer S, Cade JE. UK food composition data: a comparison between branded and generic products in myfood24. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2022 Oct 5;81(OCE5):E174.
32. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2011/1169/2018-01-01>.
33. <https://naehrwertdaten.ch/en/>.
34. Calvo-Lerma J, Crespo-Escobar P, Martínez-Barona S, Fornés-Ferrer V, Donat E, Ribes-Koninckx C. Differences in the macronutrient and dietary fibre profile of gluten-free products as compared to their gluten-containing counterparts. *Eur J Clin Nutr*. 2019 Jun 15;73(6):930–6.
35. Pennington JAT. Applications of food composition data: Data sources and considerations for use. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2008 Feb;21:S3–12.
36. Menard C, Dumas C, Goglia R, Spiteri M, Gillot N, Combris P, et al. OQALI: A French database on processed foods. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2011 Jun;24(4–5):744–9.
37. Hamilton S, Mhurchu CN, Priest P. Food and nutrient availability in New Zealand: an analysis of supermarket sales data. *Public Health Nutr*. 2007 Dec 1;10(12):1448–55.
38. Castanheira I, Roe M, Westenbrink S, Ireland J, Møller A, Salvini S, et al. Establishing quality management systems for European food composition databases. *Food Chem*. 2009 Apr;113(3):776–80.