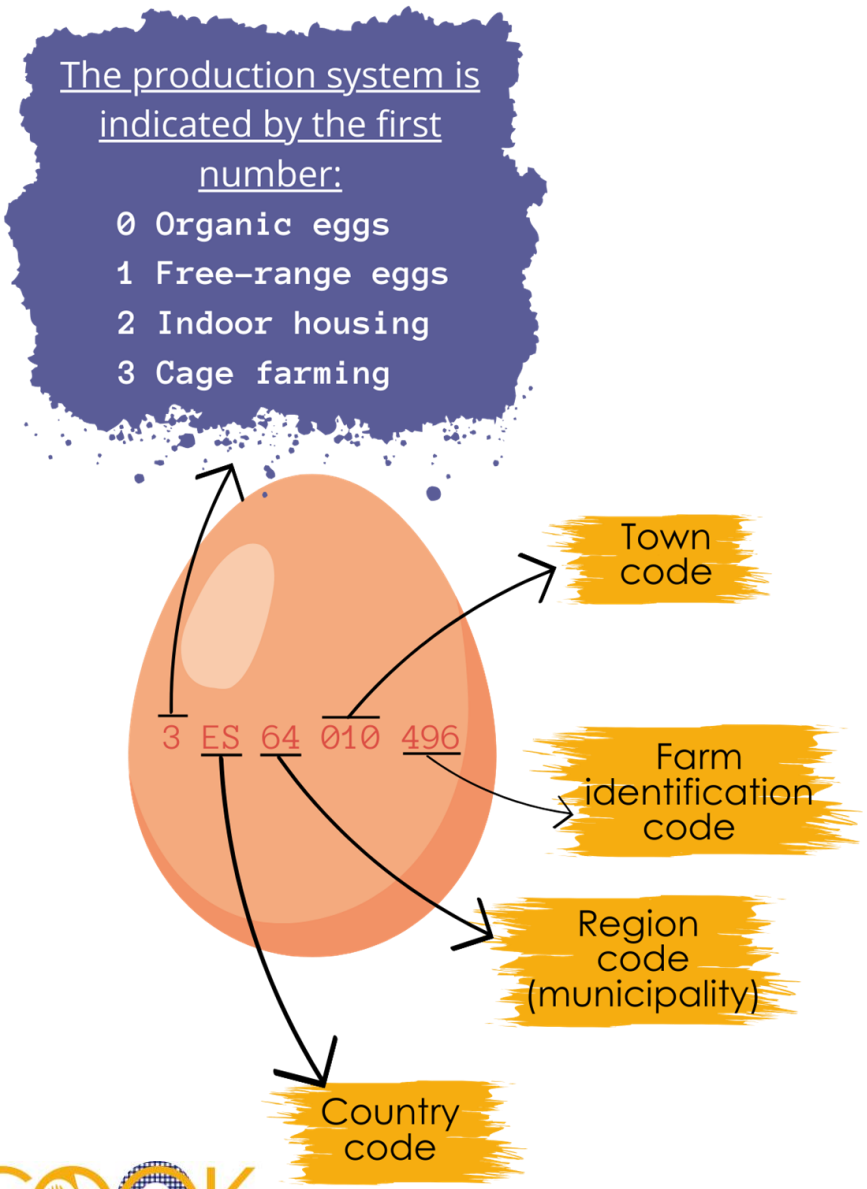
Συμβουλές για αγορά τροφίμων:
Αυγά

*Κάθε αυγό έχει έναν αριθμό αναγνώρισης στο κέλυφός του. Για να γνωρίζουμε την **ποιότητα των αυγών**, πρέπει να δώσουμε προσοχή στον πρώτο αριθμό που υποδεικνύει το σύστημα παραγωγής.*

*Τα αυγά με **τον πρώτο αριθμό μηδέν (βιολογικά) ή έναν (ελεύθερης βοσκής) είναι τα αυγά υψηλότερης ποιότητας.***