

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1400 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

1. Το διαιτολόγιο αυτό θα συμβάλει στη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης του αίματός σας.
2. Σας υποδεικνύει συγκεκριμένα τρόφιμα από τις ομάδες τροφίμων, για κάθε κύριο ή ενδιάμεσο γεύμα.
3. Αν θέλετε, μπορείτε κάνοντας χρήση των ισοδυνάμων που σας δίνονται, να αντικαταστήσετε όποιο τρόφιμο επιθυμείτε από άλλο ισοδύναμο, της ίδια ομάδας και στην ίδια ποσότητα (π.χ. 1 ποτήρι γάλα με 1 γιαούρτι ή 1 φέτα ψωμί με 1 μέτριο πατάτα 85 γρ)



ΠΡΩΙΝΟ

1 φέτα ψωμί 30 γρ ή 30 γρ δημητριακά ή ½ κουλούρι σουσαμένιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

μαζί με
1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα (1-1.5% λιπαρά) ή 1 γιαούρτι ημίπαχο (2% λιπαρά) ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - Ομάδα 1**



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 μέτριο μήλο 100 γρ ή 1 μέτριο ακτινίδιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ - Ομάδα 3**



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

1 φλιτζάνι зуμαρικό ή ρύζι ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή φασολάκια ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

Μαζί με:
90 γρ ψάρι ψητό ή 90 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς πέτσα ή 90 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ - Ομάδα 5**

Και ακόμα:
Σαλάτα εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής (2 φλιτζάνια ωμά ή 1 φλιτζάνι βρασμένα) ή **2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ - Ομάδα 2**

και
2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο ή **2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ - Ομάδα 6**



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

και
1 μέτριο μήλο 100 γρ ή 1 μέτριο ακτινίδιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ - Ομάδα 3**

1 μέτριο μήλο 100 γρ ή 1 μέτριο ακτινίδιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ - Ομάδα 3**



ΒΡΑΔΙΝΟ

2/3 φλιτζάνι зуμαρικό ή 2/3 φλιτζάνι ρύζι ή 2 μέτριες πατάτες ή 2 φέτες ψωμί του τوست ή **2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

και
1 αβγό ή 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά (π.χ. μυζήθρα άπαχη) ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΚΡΕΑΤΟΣ - Ομάδα 5**

και
Σαλάτα εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής ή **2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ - Ομάδα 2**

και
2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο ή **2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ - Ομάδα 6**



ΠΡΟ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

(αν το βραδινό σας είναι αργά, μπορούν να μεταφερθούν τα ισοδύναμα αυτά στα προηγούμενα γεύματα)

1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα (1-1.5% λιπαρά) ή 1 γιαούρτι ημίπαχο (2% λιπαρά) ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - Ομάδα 1**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

- ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
- ΤΡΩΤΕ ΑΦΘΟΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΕΣ
- ΚΑΝΤΕ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
- ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1600 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

1. Το διαιτολόγιο αυτό θα συμβάλει στη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης του αίματός σας.
2. Σας υποδεικνύει συγκεκριμένα τρόφιμα από τις ομάδες τροφίμων, για κάθε κύριο ή ενδιάμεσο γεύμα.
3. Αν θέλετε, μπορείτε κάνοντας χρήση των ισοδυνάμων που σας δίνονται, να αντικαταστήσετε όποιο τρόφιμο επιθυμείτε από άλλο ισοδύναμο, της ίδια ομάδας και στην ίδια ποσότητα (π.χ. 1 ποτήρι γάλα με 1 γιαούρτι ή 1 φέτα ψωμί με 1 μέτριο πατάτα 85 γρ)



ΠΡΩΙΝΟ

1 φέτα ψωμί 30 γρ ή 30 γρ δημητριακά ή ½ κουλούρι σουσαμένιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

μαζί με

1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα (1-1.5% λιπαρά) ή 1 γιαούρτι ημίπαχο (2% λιπαρά) ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - Ομάδα 1**



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 μέτριο μήλο 100 γρ ή 1 μέτριο ακτινίδιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ - Ομάδα 3**



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

1 φλιτζάνι зуμαρικό ή ρύζι ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή φασολάκια ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

Μαζί με:

90 γρ ψάρι ψητό ή 90 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς πέτσα ή 90 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ - Ομάδα 5**

Και ακόμα:

Σαλάτα εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής (3 φλιτζάνια ωμής σαλάτας ή 1.5 φλιτζάνια βραστής σαλάτας) ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ - Ομάδα 2**

και

3 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ - Ομάδα 6**



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

και
1 μέτριο μήλο 100 γρ ή 1 μέτριο ακτινίδιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ - Ομάδα 3**

1 μέτριο μήλο 100 γρ ή 1 μέτριο ακτινίδιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ - Ομάδα 3**



ΒΡΑΔΙΝΟ

1 φλιτζάνι зуμαρικό ή 1 φλιτζάνι ρύζι ή 3 μέτριες πατάτες ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

και

60 γρ ψάρι ψητό ή 60 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή χοιρινό κρέας ή 1 αβγό και 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά π.χ. μυζήθρα άπαχη ή **2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ - Ομάδα 5**

και

Σαλάτα εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής ή **2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ - Ομάδα 2**

και

2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο ή **2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ - Ομάδα 6**



ΠΡΟ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

(αν το βραδινό σας είναι αργά, μπορούν να μεταφερθούν τα ισοδύναμα αυτά στα προηγούμενα γεύματα)

1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα (1-1.5% λιπαρά) ή 1 γιαούρτι ημίπαχο (2% λιπαρά) ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - Ομάδα 1**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

- ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
- ΤΡΩΤΕ ΑΦΘΟΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΕΣ
- ΚΑΝΤΕ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
- ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1800 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

1. Το διαιτολόγιο αυτό θα συμβάλει στη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης του αίματός σας.
2. Σας υποδεικνύει συγκεκριμένα τρόφιμα από τις ομάδες τροφίμων, για κάθε κύριο ή ενδιάμεσο γεύμα.
3. Αν θέλετε, μπορείτε κάνοντας χρήση των ισοδυνάμων που σας δίνονται, να αντικαταστήσετε όποιο τρόφιμο επιθυμείτε από άλλο ισοδύναμο, της ίδια ομάδας και στην ίδια ποσότητα (π.χ. 1 ποτήρι γάλα με 1 γιαούρτι ή 1 φέτα ψωμί με 1 μέτριο πατάτα 85 γρ)



ΠΡΩΙΝΟ

1 φέτα ψωμί 30 γρ ή 30 γρ δημητριακά ή ½ κουλούρι σουσαμένιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

μαζί με

1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα (1-1.5% λιπαρά) ή 1 γιαούρτι ημίπαχο (2% λιπαρά) ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - Ομάδα 1**



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 μέτριο μήλο 100 γρ ή 1 μέτριο ακτινίδιο ή 100 γρ φυσικό χυμό ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ - Ομάδα 3**



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

1 φλιτζάνι зуμαρικό ή ρύζι ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή φασολάκια ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

Μαζί με:

120 γρ ψάρι ψητό ή 120 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς δέρμα ή 120 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή **4 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ - Ομάδα 5**

Και ακόμα:

Σαλάτα εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής (3 φλιτζάνια ωμής σαλάτας ή 1.5 φλιτζάνια βραστής σαλάτας) ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ - Ομάδα 2**

και

3 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ - Ομάδα 6**



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1 μέτριο μήλο 100 γρ ή 1 μέτριο ακτινίδιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ - Ομάδα 3**

1 μέτριο μήλο 100 γρ ή 1 μέτριο ακτινίδιο ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ - Ομάδα 3**



ΒΡΑΔΙΝΟ

1 φλιτζάνι зуμαρικό ή 1 φλιτζάνι ρύζι ή 3 μέτριες πατάτες ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

και

60 γρ ψάρι ψητό ή 60 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή χοιρινό κρέας ή 1 αβγό και 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά π.χ. μυζήθρα άπαχη ή **4 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ - Ομάδα 5**

και

Σαλάτα εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής (3 φλιτζάνια ωμής σαλάτας ή 1.5 φλιτζάνια βραστής σαλάτας) ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ - Ομάδα 2**

και

2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο ή **3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ - Ομάδα 6**



ΠΡΟ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

(αν το βραδινό σας είναι αργά, μπορούν να μεταφερθούν τα ισοδύναμα αυτά στα προηγούμενα γεύματα)

1 φέτα ψωμί 30 γρ ή 2 παξιμαδάκια ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΨΩΜΙΟΥ - Ομάδα 4**

μαζί με

1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα (1-1.5% λιπαρά) ή 1 γιαούρτι ημίπαχο (2% λιπαρά) ή **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - Ομάδα 1**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

- ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
- ΤΡΩΤΕ ΑΦΘΟΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΕΣ
- ΚΑΝΤΕ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
- ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

Τα ισοδύναμα τροφίμων είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που δίνει τη δυνατότητα ανταλλαγής και προσφέρει ποικιλία στην καθημερινή διατροφή του ατόμου με Διαβήτη. Στις έξι (6) ομάδες που ακολουθούν, περιλαμβάνονται τρόφιμα που περιέχουν τις ίδιες αναλογίες στα βασικά θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, λίπος και πρωτεΐνες). Τα ισοδύναμα δίνουν λοιπόν τη δυνατότητα να αντικαθιστούμε τρόφιμα από την ίδια ομάδα, με άλλα που προτιμούμε, χωρίς, όμως, να αλλοιώνει η περιεκτικότητα του ημερήσιου διαιτολογίου στα βασικά θρεπτικά συστατικά.

Ομάδα 1

Κάθε ένα από τα παρακάτω αντιστοιχεί με **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ:**

Γάλα αποβουτυρωμένο (0-3 γρ. λίπους ανά ισοδύναμο)

Αποβουτυρωμένο γάλα	1 φλιτζάνι
Γάλα με 1 ή 1,5% λίπος	1 φλιτζάνι
Γάλα σκόνη αποβουτυρωμένο	1/3 φλιτζάνι
Γάλα εβαπορέ (χωρίς λίπος)	1/2 φλιτζάνι
Γάλα σόγιας αποβουτυρωμένο	1 φλιτζάνι
Γιαούρτι από αποβουτυρωμένο γάλα	180 γρ.

Γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος (5 γρ. λίπους ανά ισοδύναμο)

Γάλα με 2% λίπος	1 φλιτζάνι
Γιαούρτι από γάλα με 2% λίπος	180 γρ.

**** Προτιμήστε τα άπαχα και τα ημίπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.**



Ομάδα 4

Κάθε ένα από τα παρακάτω αντιστοιχεί με **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΨΩΜΙΟΥ:**

Ψωμί: 30 γρ Πλήρες Ψωμί Σικάλης ή βρώμης 1 φέτα (30 γρ.), 30 γρ.

Ψωμί Hot dog 1/2 τεμάχιο, Πίτα 1/2 τεμάχιο, Φρυγανιές (μικρές) 2 τεμάχια, Κουλούρι Θεσ/νίκης 1/2 τεμάχιο.

Δημητριακά: Αλεύρι 3 κουτ. σούπας, Βρώμη, Κορν-φλέικς 1/2 φλιτζάνι, Μούσλι 1/4 φλιτζάνι, Πίτουρο σιταριού 3 κουτ. σούπας, Ρύζι (μαγειρεμένο) άσπρο ή καστανό 1/3 φλιτζάνι, Μακαρόνια-κριθάρια-χυλοπιττες (μαγειρ.) 1/2 φλιτζάνι.

Όσπρια: Φασόλια, φακές (μαγειρεμένα στραγγισμένα) 1/2 φλιτζάνι, Φάβα, ρεβίθια 1/2 φλιτζάνι.

Αμυλούχα λαχανικά: Αρακάς (μαγειρεμένος) 1/2 φλιτζάνι, Φασολάκια πράσινα με κερφό μαγειρ. 1/2 φλιτζάνι, Πατάτες ψητές ή βραστές 1 μικρή, μεγέθους αυγού (85γρ.), Πατάτα πουρέ 1/2 φλιτζάνι, Καλαμπόκι βραστό 1/2 φλιτζάνι, Καλαμπόκι ολόκληρο 1/2 μεγάλο (140γρ.).



Ομάδα 2

1/2 φλιτζάνι του τσαγιού βρασμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά αντιστοιχεί με **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ.**

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω:

Αγγούρι	Λάχανο	Πιπεριές
Αγκινάρα	Μανιτάρια	Πράσα
Αντίδια	Μαρούλι	Ραπανάκια
Βήλιτα	Λάχανο τουρσί	Ραδίκια
Καρότα	Μελιτζάνες	Σέλινο
Κολλοκυθάκια	Μπρόκολο	Σπαράγγια
Κρεμμύδια	Μπάμιες	Σπανάκι
Κουνουπίδι	Παντζάρια	Τομάτες

Τα αμυλούχα λαχανικά (αρακάς, φασολάκια, καλαμπόκι) αναφέρονται στα ισοδύναμα του ψωμιού.



Ομάδα 5

Κάθε ένα από τα παρακάτω αντιστοιχεί με **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΚΡΕΑΤΟΣ.** Στην ομάδα αυτή μπορείτε να βρείτε και διάφορες επιλογές τυριών:

Χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος κρέας και υποκατάστατα:

Προτιμήστε τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας

30 γρ από: μοσχάρι, βραστό κρέας, κύβιο κεμπάπ, μπόν φιλέ, μπουτί, νουά, σις κεμπάπ, φιλέτο, χοιρινό κονσέρβας, χοιρομέρι, ψαρονέφρι, ζαμπόν γαλοπούλας, κοτόπουλο/γαλοπούλα με σκούρο κρέας χωρίς πέτσα, καπνιστή γαλοπούλα στήθος, κουνέλι, λαγός, πάπια (χωρίς πέτσα), συκώτι κοτόπουλου, χήνα (χωρίς πέτσα), κατσικίσιο τυρί 4%, κατίκι Δομοκού 10%, ρέγκα φρέσκια, ρέγκα καπνιστή, σοθλομός φρέσκος, σοθλομός κονσέρβας, στρείδια (6) μέτρια.

Μέσης περιεκτικότητας σε λίπος κρέας και υποκατάστατα:

Κάντε μέτρια κατανάλωση από τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας

30 γρ από: αρνί μπουτί, μπριζόλα, ποντίκι, ώμος, κιμάς μοσχαρίσιος με λίπος 15%, κύβιο μοσχαριού, μπριζόλα, φιλέτο, ώμος, χοιρινές μπριζόλες, καπνιστές μπριζόλες, χοιρινό βραστό, φιλέτο, γαλοπούλα και κοτόπουλο κιμάς, κοτόπουλο (σκούρο κρέας με πέτσα), μοτσαρέλα, ρικότα, τυρί φέτα, 30 γρ., αντζούγιες φιλέτα (στραγγισμένα-9), στρείδια τηγανισμένα και με φρυγανιά, σκουμπρί, χαβιάρι, αυγό (1).

Πλούσιο σε λίπος κρέας και υποκατάστατα:

Κάντε χαμηλή κατανάλωση από τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας

30 γρ από: Μοσχάρι (χάμπουργκερ), χοιρινά (λουκάνικα, μπέικον, παιδάκια, παστρουμάς, πεπερόνι, σαλάμι), χέλι 60 γρ, γραβιέρα 20 γρ, ένταμ, κασέρι, κεφαλοτύρι, κοπανιστή, μετσοβόνη, τελεμές, τσένταρ, φέτα.



Ομάδα 3

Κάθε ένα από τα παρακάτω αντιστοιχεί με **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ:**

Μανταρίνι 2 μικρά (220 γρ.)	Καρπούζι 1 φέτα (380 γρ.)
Αχλάδι 1 μικρό (110 γρ.)	Σταφύλια 17 μικρά (85 γρ.)
Νεκταρίνι 1 μέτριο (140 γρ.)	Κεράσια 12 μεγάλα (85 γρ.)
Βερίκοκα 4 ολόκληρα (150 γρ.)	Σταφίδες 2 κ. σούπας
Πορτοκάλι 1 μικρό (180 γρ.)	Μάγκο 1/2 μικρό (160 γρ.)
Γκρέιπ-φρουτ 1/2 μεγάλο (330 γρ.)	Φράουλες 1 φλιτζάνι
Πεπόνι 3/4 φλιτζάνι (280 γρ.)	Μήλο 1 μικρό (120 γρ.)
Δαμάσκηνα 2 μέτρια (140 γρ.)	Μπανάνα 1 μικρή (120 γρ.)
Ροδάκινο 1 μέτριο (110 γρ.)	Μούρα 3/4 φλιτζάνι

*** Προτιμήστε την κατανάλωση φρούτων από τους χυμούς.**



Ομάδα 6

Κάθε ένα από τα παρακάτω αντιστοιχεί με **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΛΙΠΟΥΣ:**

Τρόφιμα με μονοακόρεστο λίπος

Αβοκάντο 30γρ., Ελαιόλαδο 1 κουτ. γλυκού, Αμύγδαλα 6 κομμάτια, Κάσιους 6 κομμάτια, Ηλιόσποροι 1 κ.σούπας, Φιστίκια 10 κομμάτια, Φυστικοβούτυρο 1/2 κ. σούπας, Ταχίνι 2 κ. γλυκού, Καρύδια 2 ολόκληρα, Ελιές 10 μικρές ή 5 μεγάλες.

Τρόφιμα με πολυακόρεστο λίπος

Μαργαρίνη 1 κ. γλυκού, Μαγιονέζα light 1 κ. σούπας, Καλαμποκέλαιο 1 κ. γλυκού, Σογιέλαιο 1 κ. γλυκού, Μαγιονέζα 1 κ. γλυκού, Σάλτσα για σαλάτα 1 κ. σούπα, Ηλιέλαιο 1 κ. γλυκού.

Τρόφιμα με κορεσμένο λίπος (περιορισμένη ή μηδενική κατανάλωση)

Βούτυρο 1 κ. γλυκού, Μπέικον 1 φέτα.

