



Οδηγός Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION

Αποκλειστικός Χορηγός



SANOFI

ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ

γρ:	γραμμάρια	λίπ:	λίπος
Ενέρ:	ενέργεια kcal	υδατ:	υδατάνθρακες
Υδατ:	Υδατάνθρακες γρ	ΣΔ:	Σακχαρώδης Διαβήτης
Λιπ:	Ολικά λιπίδια γρ	κ.γ.:	κουταλιά γλυκού
Ισοδ Υ:	Ισοδύναμα υδατανθράκων	κ.σ.:	κουταλιά σούπας
Ισοδ Λ:	Ισοδύναμα λίπους	τεμ.:	τεμάχιο
Ισοδ:	Ισοδύναμο	φλιτζ:	φλιτζάνι

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

- Δρ Ανδριανή Βαζαίου** *Παιδιάτρος, Διευθύντρια, Α΄ Παιδιατρική Κλινική, Υπεύθυνη Διαβητολογικού Κέντρου, Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»*
- Χάρης Δημοσθενόπουλος** *MMedSci, Κλινικός Διαιτολόγος - Βιολόγος, Προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος, Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Λαϊκό»*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

Ανδριανή Βαζαίου

copyright®

Τα πνευματικά δικαιώματα της ΕΔΕ επί του παρόντος έργου αποκτώνται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών του. Επισημαίνεται πάντως ότι κατά το νόμο 2121/93 (όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα και τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης που έχει κυρωθεί με το νόμο 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, αποθήκευσή του σε βάση δεδομένων, η αναμετάδοσή του σε μηχανική ή οποιαδήποτε άλλη μορφή, η φωτοαντίτυπός του και ηχογράφηση του με οποιοδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή χωρίς γραπτή άδεια του δημιουργού.

Επιμέλεια - Σελιδοποίηση: **Βασιλική Ζερμινίη**

Ο δημιουργικός σχεδιασμός και η παραγωγή του
Οδηγού Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη
έγινε από την εταιρεία



ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ «ΖΗΤΑ» - Κ. & Γ. ΖΕΡΜΙΝΗΣ Ο.Ε.

Μικράς Ασίας 76, Γουδή, Τηλ.: 2107798 654

<http://www.zerbinis.gr> • e-mail: info@zerbinis.gr

Μέτρηση των ισοδυνάμων της τροφής

Ποιοι είναι οι στόχοι της θεραπείας στα άτομα με ΣΔ;

Ο στόχος της θεραπείας στα άτομα με ΣΔ είναι να διατηρούνται τα επίπεδα του σακχάρου αίματος όσο το δυνατόν πλησιέστερα στα φυσιολογικά, αποφεύγοντας τις οξείες επιπλοκές της νόσου, όπως την υπογλυκαιμία ή την κετοξέωση καθώς και τις χρόνιες επιπλοκές, δηλαδή τη μικροαγγειοπάθεια (νεφροπάθεια, αμφιβληστροειδοπάθεια, νευροπάθεια) και τη μακροαγγειοπάθεια (στεφανιαία νόσος, εγκεφαλικά επεισόδια και περιφερική αρτηριακή νόσος) έχοντας, όμως, καλή ποιότητα ζωής. Το τελευταίο σημαίνει ότι το άτομο με ΣΔ αισθάνεται συχνά την ανάγκη της ελευθερίας ως προς το είδος της διατροφής του αλλά και ως προς το χρονοδιάγραμμα των γευμάτων και των ενέσεων εξασφαλίζοντας με αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερη ευελιξία στο καθημερινό του πρόγραμμα.

Ποιο σχήμα ινσουλινοθεραπείας επιτρέπει τη μεγαλύτερη ελευθερία στο πρόγραμμα διατροφής;

Τα άτομα που ακολουθούν σχήμα με μείγμα δύο ενέσεων ταχείας/υπερταχείας και μέσης δράσης ινσουλίνης πρωί-βράδυ ή ακόμα εκείνοι που ακολουθούν σχήμα 3 ενέσεων (μείγμα ταχείας/υπερταχείας και μέσης δράσης ινσουλίνης το πρωί, ταχείας/υπερταχείας δράσης το μεσημέρι και μείγμα ταχείας/υπερταχείας και μέσης δράσης ινσουλίνης το βράδυ) έχουν μικρότερη ελευθερία και ως προς το είδος της διατροφής αλλά και ως προς το χρονοδιάγραμμα των ενέσεων. Τα σχήματα αυτά είναι πιο δύσκαμπτα και δεν επιτρέπουν τη διατροφική ευελιξία

που αναζητούν πολλές φορές τα άτομα με διαβήτη. Τα σχήματα των δύο ενέσεων συνήθως ακολουθούνται από μικρά παιδιά, τα οποία επιθυμούν συχνά, μικρά γεύματα χωρίς, ωστόσο, μεγάλο αριθμό ενέσεων. Αντίθετα, το σύστημα ινσουλινοθεραπείας που επιτρέπει τη μεγαλύτερη ευελιξία στη διατροφή είναι το εντατικοποιημένο, στο οποίο εντάσσεται το σχήμα των ποληλαπλών ενέσεων ή το σύστημα της συνεχούς υποδόριας έγχυσης ινσουλίνης με αντλία, υπό την προϋπόθεση της δυνατότητας προσαρμογής της δόσης της ινσουλίνης στο είδος και την ποσότητα του γεύματος που ακολουθεί, έτσι ώστε να αποφεύγεται η μεταγευματική υπεργλυκαιμία ή υπογλυκαιμία.



Τι επηρεάζει τα σάκχαρο του αίματος;

Το σάκχαρο του αίματος επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως: τη δόση της ινσουλίνης, την τροφή, την άσκηση, τη θέση της ένεσης, την παρουσία λιποϋπερτροφίας ή ατροφίας, τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος, την τεχνική της ένεσης (δηλαδή εάν η ένεση έγινε υποδορίως ή ενδοδερμικά ή ενδομυϊκά) ή εάν υπήρχε απώλεια της δόσης της ινσουλίνης (εάν δηλαδή δάγκρυσε το σημείο της ένεσης ή όχι), την παρουσία στρες ή όχι.

Είναι σωστό να υπολογίζεται η δόση της ινσουλίνης εμπειρικά;

Πολλές φορές τα άτομα με ΣΔ υπολογίζουν τη δόση της ταχείας ή υπερταχείας δράσης ινσουλίνης εμπειρικά που δεν σημαίνει αναγκαστικά και αποτελεσματικά.

Το μεταγευματικό σάκχαρο επηρεάζεται κυ-

ρίως από τους υδατάνθρακες της τροφής. Για την αποτελεσματική χορήγηση της ινσουλίνης θα πρέπει αφενός οι υδατάνθρακες της τροφής να μοιράζονται στα γεύματα και αφετέρου η δόση της ινσουλίνης να υπολογίζεται ανάλογα με τους υδατάνθρακες του κάθε γεύματος. Θα πρέπει, επομένως, το άτομο με διαβήτη να εκπαιδευθεί, ώστε να αναγνωρίζει πόσους υδατάνθρακες περιέχει το γεύμα του και να τους μετατρέπει σε κάποιες μονάδες (που ονομάζονται ισοδύναμα ή γραμμάρια υδατανθράκων), ώστε να μπορεί να υπολογίσει τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται για το γεύμα του. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να γνωρίζει τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται ανά ισοδύναμο υδατανθράκων ή ανά ορισμένα γραμμάρια υδατανθράκων, πληροφορία δηλαδή που θα καθορισθεί από τον θεράποντα ιατρό του. Στη διαμόρφωση της ολικής δόσης της ινσουλίνης του γεύματος θα πρέπει, επίσης, να προστεθεί και η ποσότητα ινσουλίνης που απαιτείται για τη διόρθωση του επιπέδου του σακχάρου. Αυτό είναι απαραίτητο, εάν έχουμε υψηλό σάκχαρο πριν από το γεύμα που είναι εκτός των στόχων που μας έχει καθορίσει ο ιατρός μας. Για να μπορέσουμε να υπολογίσουμε τη δόση που απαιτείται για τη διόρθωση του σακχάρου θα πρέπει να γνωρίζουμε την ευαισθησία του οργανισμού μας στην ινσουλίνη (ή αλλιώς πόσο μας κατεβάζει το σάκχαρο η μία μονάδα ινσουλίνης), πληροφορία που επίσης θα πρέπει να μας δώσει ο θεράπων ιατρός μας.

Ποια είναι τα συστατικά των τροφών;

Τρία είναι τα συστατικά των τροφών: οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη.

Οι υδατάνθρακες είναι συστατικό της τροφής που αποτελείται από ένα ή περισσότερα μόρια σακχάρου και είναι οι κύριοι υπεύθυνοι για την αύξηση του σακχάρου μετά το γεύμα. Βρίσκονται στο ψωμί και τις αμυλούχες τροφές, τα



όσπρια, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τις πατάτες, τα φρούτα, τη ζάχαρη, το γάλα, τα γλυκά, τα σιρόπια, τις μαρμελάδες. Ένα γραμμάριο υδατανθράκων παρέχει 4 θερμίδες.

Στις πρωτεΐνες εντάσσεται το κρέας, το ψάρι, τα μαλάκια, τα οστρακοειδή, το κατόπουλο, τα λουκάνικα, τα αυγά, το τυρί. Πρωτεΐνες υπάρχουν ακόμα στα φασόλια, τον αρακά και τις φακές. Τα αμυλώδη τρόφιμα και τα λαχανικά έχουν επίσης μικρή ποσότητα πρωτεΐνης. Ο οργανισμός χρησιμοποιεί τις πρωτεΐνες για αύξηση και ενέργεια. Οι πιο πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν περισσότερες πρωτεΐνες από όσες χρειάζεται ο οργανισμός τους. Ένα γραμμάριο πρωτεΐνης δίνει 4 θερμίδες.

Στα λίπη ανήκουν το ελαιόλαδο, οι ελιές, το βούτυρο, τα σπορέλαια, οι μαργαρίνες, οι ξηροί καρποί. Λίπος υπάρχει επίσης στο κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, τα λουκάνικα, τα γαλακτοκομικά (όταν δεν είναι αποβουτυρωμένα) καθώς και σε όλα τα προϊόντα που παρασκευάζονται από βούτυρο, ελαιόλαδο ή μαργαρίνη. Ένα γραμμάριο λίπους παρέχει 9 θερμίδες. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας λίπους έχει άσχημες συνέπειες στο βάρος. Υπάρχουν πολλές τροφές όπως το γάλα, το γιαούρτι κ.λπ. που είναι μικτές, δηλαδή περιέχουν και τα τρία συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη).

Οι πρωτεΐνες και τα λίπη δεν επηρεάζουν άμεσα το μεταγευματικό σάκχαρο, αλλά έμμεσα, διότι καθυστερούν την απορρόφηση του σακχάρου με αποτέλεσμα να ανεβαίνει το σάκχαρο ώρες μετά τη λήψη της συγκεκριμένης τροφής. Επιπρόσθετα, ένα μέρος των πρωτεϊνών μετατρέπεται στον οργανισμό μας σε σάκχαρο, αλλά το ποσό αυτό είναι μικρό. Τα λαχανικά και τα φρούτα έχουν ίνες που είναι άπεπτοι υδατάνθρακες, δηλαδή δεν απορροφώνται. Η παρουσία των ινών έχει ευεργετική δράση, διότι καθυστερεί την απορρόφηση του σακχάρου με αποτέλεσμα τη βελτίωση των μεταγευματικών

επιπέδων σακχάρου αίματος. Επιπλέον, οι ίνες μειώνουν την απορρόφηση των λιπών με αποτέλεσμα να βελτιώνουν τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

Έχει σημασία το είδος του λίπους στη διατροφή;

Υπάρχουν διαφορετικά είδη λιπαρών οξέων. Τα κορεσμένα, τα μονοακόρεστα, τα πολυακόρεστα, τα trans λιπαρά οξέα. Τα κορεσμένα λίπη βρίσκονται κυρίως στα ζωικά προϊόντα, όπως το κρέας, το γάλα, τα τυριά, το γιαούρτι αλλά και την καρύδα και το φοινικέλαιο. Τα trans λιπαρά οξέα είναι υδρογονωμένα λιπαρά οξέα στα οποία έχει τροποποιηθεί το αρχικό μόριο, ώστε να αποκτούν ιδιότητες που επιτρέπουν μεγαλύτερο χρόνο ζωής στα προϊόντα. Βρίσκονται κυρίως στις σκληρές μαργαρίνες και τα τηγαντά. Τα trans λιπαρά οξέα και τα κορεσμένα αυξάνουν τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης και της κακής χοληστερόλης (LDL-χοληστερόλης). Επιπρόσθετα, τα trans λιπαρά οξέα μειώνουν τα επίπεδα της καρδιοπροστατευτικής χοληστερόλης (HDL-χοληστερόλη) και αυξάνουν εκείνα της Lp(a) που είναι μια λιποπρωτεΐνη που σχετίζεται με την αθηροσκλήρωση (δηλαδή με τις πλάκες εκείνες που ευθύνονται για τα καρδιαγγειακά επεισόδια).



Τα πιο υγιεινά είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που βρίσκονται κυρίως στο ελαιόλαδο, προϊόν της ελληνικής γης. Επίσης, μονοακόρεστα βρίσκονται στο φιστικέλαιο, το έλαιο των ξηρών καρπών, το φιστικοβούτυρο, το αβοκάντο και το έλαιο από γογγύλια. Ακολουθούν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ως επόμενη εναλλακτική λύση, που βρίσκονται στα διάφορα σπορέλαια όπως το αραβοσιτέλαιο, το ηλιέλαιο, το σπασμέλαιο και το σογιέλαιο.

Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι ένα είδος πολυακόρεστων λιπαρών οξέων που βρίσκονται κυρίως στα ψάρια και μάλιστα τα παχιά όπως ο σολιμός, η ρέγκα, το σκουμπρί, η πέστροφα, ο τόνος, το λυθρίνι, τα μύδια, οι γαρίδες, τα στρείδια, τα καβούρια, τα καλαμάρια, ο βακαλάος κ.ά. Τα ω-3 λιπαρά οξέα έχουν καρδιοπροστατευτική δράση γι' αυτό και σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις καλό είναι τροφές που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα να καταναλώνονται 2-3

φορές την εβδομάδα. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση τους σε άτομα με ΣΔ και υψηλά τριγλυκερίδια βοηθά στη μείωση των τριγλυκερίδιων καθώς και της συσκολιπτικότητας των αιμοπεταλίων προστατεύοντας από το σχηματισμό θρόμβου.

Λόγω των ιδιοτήτων των κορεσμένων και των trans λιπαρών οξέων, εάν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες εβδομαδιαίως αυξάνουν τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Για το λόγο αυτό τροφές που περιέχουν κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα είναι στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας, δηλαδή θα πρέπει να καταναλώνονται με μικρότερη συχνότητα σε σχέση με εκείνες που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

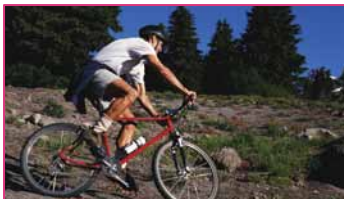
Ποιες είναι οι αρχές της υγιεινής διατροφής που πρέπει να ακολουθούν τα άτομα με ή χωρίς διαβήτη;

Μέσα στις γενικότερες συστάσεις των διαφόρων ιατρικών εταιρειών για υγιεινότερη διατροφή περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

- Κατανάλωση αποβουτυρωμένων προϊόντων (γάλα ή γιαούρτι περιεκτικότητας μικρότερης από 2% σε λιπαρά) για άτομα ηλικίας άνω των δύο ετών.
- 5 μερίδες φρούτων και άφθονη χρήση λαχανικών ημερησίως.
- Συχνή κατανάλωση οσπρίων και δημητριακών, ιδίως από αναποφθιότα προϊόντα που είναι πλούσια σε ίνες. Σύμφωνα με τις σύγχρονες συστάσεις τα όσπρια πρέπει να καταναλώνονται 2 φορές εβδομαδιαίως.
- Χρήση ελαιολάδου αντί για σπορέλαια, φρέσκο βούτυρο ή σκληρές μαργαρίνες.
- Ψάρι δύο φορές εβδομαδιαίως.
- Κόκκινο κρέας μία φορά εβδομαδιαίως.
- Κοτόπουλο δύο φορές εβδομαδιαίως.
- Περιορισμός των απλών υδατανθράκων, όπως της ζάχαρης.



- Ο σωστός καταμερισμός των θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη) στα γεύματα της ημέρας είναι απαραίτητος, ειδικότερα για τα τρόφιμα που είναι πηγές υδατανθράκων.
- Συνδυασμός της διατροφής με συστηματική και καθημερινή άσκηση (όταν αυτό είναι εφικτό).
- Αποφυγή κατανάλωσης των «διαβητικών» προϊόντων της αγοράς.
- Αποφυγή κατανάλωσης τροφών με γλυκοτοξίνες (AGEs).



Έχει σημασία ο τρόπος μαγειρέματος της τροφής;

Έχει μεγάλη σημασία ο τρόπος μαγειρέματος της τροφής, δεδομένου ότι είναι πιο υγιεινό να τρώμε βραστά φαγητά ή παρασκευασμένα στον ατμό ή ψητά που ωστόσο δεν θα έχουν ψηθεί υπερβολικά και όχι τηγαντά. Τα τηγαντά φαγητά έχουν πολλή γλυκοτοξίνες, ουσίες δηλαδή που συμβάλλουν στην εξέλιξη των επιπλοκών του σακχαρώδους διαβήτη. Επιπλέον οι τηγαντές τροφές απορροφούν πολύ λίπος γεγονός το οποίο επηρεάζει το μεταγευματικό σάκχαρο ακόμα και ώρες μετά την κατανάλωση της τροφής. Θα πρέπει ακόμα να έχουμε υπ' όψιν ότι τα πολυακόρεστα λίπη (αραβοσιτέλαιο κ.λπ.) οξειδώνονται άμεσα μετά την πρώτη φορά χρησιμοποίησής τους, σε αντίθεση με το ελαιόλαδο, το οποίο οξειδώνεται μετά από 10 φορές χρήσης. Αυτό ωστόσο δεν εμποδίζει πολλούς επαγγελματίες να χρησιμοποιούν επανειλημμένα τα πολυακόρεστα λίπη, γιατί το ελαιόλαδο είναι ακριβό. Επομένως, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να αποφεύγεται η καθημερινή κατανάλωση μικρογευμάτων που είναι παρασκευασμένα με πολυακόρεστα οξειδωμένα λίπη και είναι πλούσια σε γλυκοτοξίνες.

Ποια είναι η μονάδα μέτρησης των υδατανθράκων της τροφής;

Για να υπάρχει κοινός πόλος επικαιριότητας θεωρούμε ότι η συγκεκριμένη μονάδα είναι το ισοδύναμο των υδατανθράκων. Ορίζουμε ως ένα ισοδύναμο την ποσότητα της τροφής που περιέχει 15 γραμμάρια υδατανθράκων.

Πώς θα υπολογίσουμε τη δόση της ινσουλίνης του γεύματος με τη μέθοδο των υδατανθράκων;

Στο παράδειγμα αυτό θα θεωρήσουμε ότι ένα άτομο με ΣΔ πρόκειται να καταναλώσει ένα πρωινό γεύμα που αποτελείται από π.χ.:

1. Ένα ποτήρι γάλα 240 ml ελαφρύ 1,5%
2. 45 γρ νιφάδες ολικής άλεσης σιταριού - ρυζιού
3. Ένα ποτήρι χυμό πορτοκαλιού 250 ml.

Το πρωινό του σάκχαρο είναι 150 mg/dL.

As θεωρήσουμε ότι η πληροφορία που έχει από τον θεράποντα ιατρό του είναι ότι για κάθε ισοδύναμο υδατανθράκων (15 γρ) χρειάζεται 1,5 μονάδα ινσουλίνης, ενώ η ευαισθησία του στην ινσουλίνη είναι 40. Ως ευαισθησία στην ινσουλίνη ορίζεται το πόσο κατεβάζει το σάκχαρο μία μονάδα ινσουλίνης, δηλαδή στην προκειμένη περίπτωση η μία μονάδα ινσουλίνης κατεβάζει το σάκχαρο στο συγκεκριμένο άτομο κατά 40 mg/dL. Σημειώτεον ότι οι παραπάνω ενδεικτικοί αριθμοί εξατομικεύονται σε κάθε άτομο με διαβήτη.

Η δόση της ινσουλίνης που θα πρέπει να υπολογίσει το παραπάνω άτομο για το γεύμα του θα βρεθεί μετά από τα ακόλουθα 3 στάδια:

Στάδιο 1ο. Υπολογισμός της διόρθωσης του σακχάρου

Για να διορθώσει το σάκχαρό του θα πρέπει να κατεβάσει την τιμή του σακχάρου στα 100 mg/dL.

Άρα 150 mg/dL (υπάρχον σάκχαρο) - 100 mg/dL (επιθυμητός στόχος) = 50 mg/dL.

Εάν η μία μονάδα κατεβάζει το σάκχαρο κατά 40 mg/dL, τότε για να κατεβάσει το σάκχαρο κατά 50 mg/dL θέλει $50/40=1,25$ μονάδες ινσουλίνης.

Στάδιο 2ο. Υπολογισμός της δόσης του φαγητού

Θα πρέπει αρχικά να υπολογισθεί ο αριθμός των ισοδυνάμων της τροφής ή τα γραμμάρια των υδατανθράκων ανάλογα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού.

	γρ υδατ.	ισοδ. υδατ.
1 ποτήρι γάλα 240 ml ελαφρύ 1,5%	12	0,8
45 γρ νιφάδες ολικής άλεσης σιταριού-ρυζιού	36	2,4
1 ποτήρι χυμός πορτοκαλιού 250 ml	30	2,0
Σύνολο υδατανθράκων:	78	5,2

Εάν για κάθε ισοδύναμο υδατανθράκων θέλει 1,5 μονάδα ινσουλίνης, τότε για το γεύμα του θέλει $1,5 \times 5,2 = 7,8$ μονάδες ινσουλίνης. Αντίστοιχα, εάν το άτομο με διαβήτη μετράει γραμμάρια υδατανθράκων και θέλει ανά 10 γραμμάρια υδατανθράκων 1 μονάδα, στο παραπάνω παράδειγμα θα υπολογίσει 78 γραμμάρια υδατανθράκων/10 γραμμάρια = 7,8 μονάδες ινσουλίνης.

Στάδιο 3ο. Υπολογισμός της τελικής δόσης ινσουλίνης

Θα πρέπει να προστεθεί η δόση για τη διόρθωση του σακχάρου που είναι στο παράδειγμα αυτό 1,25 μονάδες και η δόση για την κάλυψη του γεύματος που είναι 7,8 μονάδες: $1,25+7,8 = 9,05$ μονάδες, δηλαδή θα στρογγυλέψει πρακτικά τον αριθμό των μονάδων προς τα κάτω και θα κάνει 9 μονάδες ινσουλίνης. Στην περίπτωση αντλίας ινσουλίνης μπορεί να δοθεί η δόση με ακρίβεια δεκαδικών στοιχείων.

Εάν πρόκειται να ακολουθήσει άσκηση, είναι δυνατόν να αφαιρεθεί από τη δόση της ινσουλίνης που υπολογίσθηκε 10 ή 20% της ολικής δόσης ή ακόμα περισσότερο (εξαρτάται από το είδος, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης). Π.χ. στο παραπάνω παράδειγμα:

Εάν το άτομο πρόκειται να ασκηθεί μετά το γεύμα για το οποίο υπολογίστηκε δόση 9,0 μονάδες θα πρέπει να αφαιρέσει από τη δόση 0,9 μονάδες (δηλ. το 10% του 9,0) και η ολική δόση που θα κάνει είναι $9,0-0,9 = 8,1$ μονάδες (δηλ. πρακτικά 8 μονάδες).

Ποιος είναι ο στόχος των επιπέδων σακχάρου αίματος στα άτομα με διαβήτη;

Στόχος των επιπέδων σακχάρου αίματος είναι το 80-120 για πρωινό σάκχαρο και το 80-140 για τα μεταγευματικά σάκχαρα (2 ώρες μετά το γεύμα). Σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης, προεμφυτικών παιδιών ή ατόμων που έχουν ανεπείγνηστη υπογλυκαιμία θα πρέπει οι στόχοι να καθορίζονται από τον θεράποντα ιατρό.

Πώς θα υπολογισθεί σωστά η δόση της βασικής ινσουλίνης;

Ο παραπάνω τρόπος υπολογισμού της δόσης της ταχείας/υπερταχείας δράσης ινσουλίνης ισχύει υπό την προϋπόθεση ότι έχει υπολογισθεί σωστά η δόση της βασικής ινσουλίνης, δηλαδή του βα-

σικού ρυθμού προκειμένου για αντίλη ινσουλίνης ή της ινσουλίνης μακράς δράσης προκειμένου για σχήμα πολλαπλών ενέσεων. Εάν η βασική ινσουλίνη (ινσουλίνη μακράς δράσης) γίνεται το βράδυ, το πρωινό σάκχαρο δείχνει την αποτελεσματικότητα της δόσης. Εάν το πρωινό σάκχαρο είναι εντός των στόχων που αναφέρθηκαν παραπάνω, τότε η δόση της βασικής ινσουλίνης είναι η σωστή. Εάν το πρωινό σάκχαρο είναι υψηλό, χωρίς νυκτερινές υπογλυκαιμίες, τότε πρέπει να αυξηθεί η δόση της βασικής ινσουλίνης. Οι αποφάσεις για την αλλαγή της δόσης της βασικής ινσουλίνης θα πρέπει να ακολουθούν τον κανόνα των τριών ημερών. Δηλαδή θα πρέπει να παρατηρήσουμε για 3 συνεχείς ημέρες υψηλά ή χαμηλά σάκχαρα προκειμένου να αλλάξουμε τη δόση της βασικής ινσουλίνης. Η αυξομείωση της δόσης της βασικής ινσουλίνης, γίνεται κατά 2 μονάδες όταν η δόση αυτής είναι μεγαλύτερη των 10 μονάδων, και κατά μία μονάδα όταν η δόση είναι μικρότερη των 10 μονάδων.

Πώς θα υπολογισθεί σωστά η δόση της γευματικής ινσουλίνης;

Για να υπολογισθεί σωστά η δόση της γευματικής ινσουλίνης θα πρέπει η διόρθωση να είναι σωστή, να έχουμε τη σωστή αναλογία ινσουλίνης ανά ισοδύναμο ή ανά ορισμένα γραμμάρια υδατανθράκων και να έχουμε μετρήσει σωστά τον αριθμό των ισοδυνάμων ή τα γραμμάρια υδατανθράκων. Τη διόρθωση μπορούμε να την εκτιμήσουμε ανεξάρτητα και μακριά από τα γεύματα οποτεδήποτε χρειάζεται. Για να εκτιμήσουμε καλύτερα τη σωστή αναλογία ινσουλίνης ανά ισοδύναμο ή ανά γραμμάριο υδατανθράκων απαιτούνται μεταγευματικά σάκχαρα 2 ώρες μετά το γεύμα και την ένωση της ινσουλίνης. Εάν το μεταγευματικό σάκχαρο είναι εντός των στόχων δηλαδή μεταξύ 80-140 mg/dL και το αποτέλεσμα αυτό επιβεβαιώνεται στα περισσότερα σάκχαρα αντίστοιχου χρόνου ή τουλάχιστον σε 3 συνεχόμενα σάκχαρα, τό-

τε θεωρούμε ότι οι ρυθμίσεις μας είναι σωστές, διαφορετικά θα πρέπει να γίνει προσαρμογή των ρυθμίσεων από τον θεράποντα ιατρό.

Η ευαισθησία στην ινσουλίνη και η ινσουλίνη ανά ισοδύναμο υδατανθράκων είναι ίδια σε όλα τα άτομα με διαβήτη;

Τόσο η ευαισθησία στην ινσουλίνη όσο και η αναλογία ινσουλίνης ανά ισοδύναμο υδατανθράκων εξατομικεύονται απολύτως για κάθε ασθενή. Επιπλέον, μπορεί να είναι άλλες οι τιμές τους σε διαφορετική χρονική περίοδο της ημέρας, αφού η ευαισθησία του ατόμου στην ινσουλίνη ποικίλλει κάτω από φυσιολογικές συνθήκες κατά τη διάρκεια του 24ώρου. Για να θεωρήσουμε ότι μια δόση ινσουλίνης, είναι αποτελεσματική για την κάλυψη του γεύματος, θα πρέπει το μεταγευματικό μας σάκχαρο να είναι εντός των στόχων που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Επιπρόσθετα, για να θεωρήσουμε ότι η ευαισθησία είναι σωστή θα πρέπει το σάκχαρο να επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα 2 ώρες μετά τη διόρθωση.

Υπολογίζουμε τα ισοδύναμα σε όλα τα συστατικά των τροφών για τον καθορισμό της δόσης της ινσουλίνης;

Με τη μέθοδο που προτείνεται παραπάνω υπολογίζονται οι υδατάνθρακες της τροφής, όχι όμως οι πρωτεΐνες ή το λίπος, εάν είναι σε μικρή ποσότητα. Επειδή, όπως προαναφέρθηκε, οι υδατάνθρακες της τροφής ευθύνονται κυρίως για την αύξηση του μεταγευματικού σακχάρου, η μέθοδος που ακολουθείται από πολλά Διαβητολογικά Κέντρα είναι ο υπολογισμός των υδατανθράκων της τροφής, όχι των πρωτεϊνών ή του λίπους.

Νεότερες μελέτες, όμως, δείχνουν ότι τα άτο-



μα που καταναλώνουν τροφές μεγάλης περιεκτικότητας σε λίπος, συνήθως τακτική ιδίως σε εφήβους, έχουν υψηλά σάκχαρα αρκετές ώρες μετά. Για το λόγο αυτό έχει προταθεί από διάφορους ερευνητές να συνυπολογίζονται οι πρωτεΐνες και το λίπος στη δόση της ινσουλίνης, χωρίς ωστόσο να υπάρχουν σαφείς οδηγίες από τους διεθνείς οργανισμούς για την ακριβή δόση ινσουλίνης που πρέπει να προστεθεί για το επιπλέον λίπος ή την πρωτεΐνη. Σύμφωνα με πρόσφατη πολωνική μελέτη, για κάθε 100 θερμίδες από πρωτεΐνες και λίπος υπολογίζεται ότι χρειάζεται ινσουλίνη όσο για 1 ισοδύναμο υδατανθράκων. Ένας άλλος λιγότερο επιθετικός υπολογισμός, ο οποίος ωστόσο είναι εμπειρικός, είναι εκείνος σύμφωνα με τον οποίον προτείνεται να συνυπολογίζονται οι πρωτεΐνες στην τροφή, εάν η ποσότητα του κρέατος ή του κοτόπουλου υπερβαίνει τα 120 γραμμάρια (Πίνακας 1). Στην προκειμένη περίπτωση δεν υπολογίζουμε ξεχωριστά τα ισοδύναμα πρωτεϊνών αλλά προσθέτουμε για κάθε τουλάχιστον 120 γραμμάρια κρέατος ή κοτόπουλου ένα ισοδύναμο υδατανθράκων στο σύνολο των ισοδυνάμων των υδατανθράκων που υπολογίσαμε για το γεύμα μας. Το ψάρι είναι τροφή περιορισμένης περιεκτικότητας σε λίπος και καλό είναι να συνυπολογίζεται, εάν η ποσότητα υπερβαίνει τα 150 γραμμάρια, ιδίως εάν είναι τηγαντό ή παναρισμένο. Επίσης, όταν η τροφή έχει μεγάλη περιεκτικότητα λίπους, όπως είναι οι τροφές των φαστ φουντ, τα τηγαντά, τα πανέ, οι τυρόπιτες, οι σπανακόπιτες, λουκανικόπιτες και γενικώς

οτιδήποτε παρασκευάζεται με φύλλο σφοδιτάς ή περιέχει τυριά ή αλλαντικά, όπως η πίτσα, τα σουφλέ, τα σουβλάκια με λιασμένη πίτα, οι παραδοσιακές πίτες κ.λπ. υπολογίζουμε το λίπος υπό τη μορφή ισοδυνάμων υδατανθράκων, όταν το λίπος υπερβαίνει τα 15 γραμμάρια.

Βεβαίως, για όσους αγαπούν τη λιετομέρεια καλό είναι να γνωρίζουν, ότι όπως οι υδατάνθρακες μπορούν να μετρηθούν σε ισοδύναμο, το ίδιο ισχύει για τις πρωτεΐνες και τα λίπη.

Ένα ισοδύναμο πρωτεΐνης είναι η ποσότητα της τροφής που περιέχει 7 γραμμάρια πρωτεΐνης και βρίσκεται σε 30 γραμμάρια κρέας, ψάρι ή κοτόπουλο κ.λπ.

Ένα ισοδύναμο λίπους είναι η ποσότητα της τροφής που περιέχει 5 γραμμάρια λίπους και βρίσκεται σε μια κουταλιά του γλυκού λάδι, σπορέλαιο, βούτυρο κ.λπ.

Ωστόσο, όταν πρόκειται να υπολογισθεί η ινσουλίνη για το φαγητό δεν αθροίζουμε τα ισοδύναμα πρωτεΐνης ή λίπους μαζί με εκείνα των υδατανθράκων. Υπολογίζουμε μόνον εκείνα των υδατανθράκων, αλλά όπως αναφέρθηκε παραπάνω, όταν η ποσότητα των πρωτεϊνών ή του λίπους είναι σημαντική, τότε συνυπολογίζεται στον προσδιορισμό των υδατανθράκων της τροφής, αλλά με αύξηση του ολικού αριθμού των υδατανθράκων ως εξής: για κάθε 4 ισοδύναμα πρωτεΐνης, όταν αναφερόμαστε στο κρέας



(120 γραμμάρια) ή για κάθε 5 ισοδύναμα, όταν αναφερόμαστε στο ψάρι (150 γραμμάρια) προσθέτουμε ένα ισοδύναμο υδατανθράκων. Προκειμένου για λίπος, για κάθε 3 ισοδύναμα λίπους (1 κουταλιά της σούπας λάδι = 15 ml) προσθέτουμε ένα ισοδύναμο υδατανθράκων.

Πώς θα υπολογίσουμε τα ισοδύναμα ενός λιπαρού φαγητού όπως είναι η πίτσα ή το σουβλάκι;

Η πίτσα είναι ένα φθινό φαγητό που βρίσκει κανείς στα ταχυφαγεία και είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στη χώρα μας. Ωστόσο, διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση πίτσας ανεβάζει το σάκχαρο ώρες μετά, με αποτέλεσμα να ευθύνεται συχνά για υψηλά ηρωινά σάκχαρα όταν έχει φαγωθεί το προηγούμενο βράδυ. Χρειάζεται, επομένως, προσοχή όταν καταναλώνεται η κοινή πίτσα του εμπορίου. Όπως φαίνεται στα ειδικά κεφάλαια η πίτσα ανάλογα με τη σύστασή της αποτελείται από πολλή λιπαρά, δεδομένου ότι για την παρασκευή της χρησιμοποιούνται τυριά πλήρη σε λιπαρά, επίσης ανάλογα με τα συστατικά της μπορεί να έχει μπέικον, λουκάνικο, παστρουμά ή χοιρινό ζαμπόν, συστατικά πλούσια σε ζωικό λίπος και αλάτι. Στην προκειμένη περίπτωση θα υπολογίσουμε τον αριθμό των ισοδυνάμων σε 3 κομμάτια οικογενειακής πίτσας (από ένα σύνολο 8 κομματιών).

Θεωρούμε ότι ένα κομμάτι πίτσας έχει 2 ισοδύναμα λόγω του ψωμιού. Επομένως, τα 3 κομμάτια έχουν 3×2 ισοδύναμα = 6 ισοδύναμα. Όμως, λόγω της παρουσίας του λίπους θα προσθέσουμε 2 ακόμα ισοδύναμα και θα θεωρήσουμε ότι θα καταναλωθούν συνολικά 8 ισοδύναμα, δηλαδή υπολογίζουμε το κάθε κομμάτι πίτσας στην πραγματικότητα ως 2,7 ισοδύναμα (εμπειρικός υπολογισμός).

Αντίθετως, εάν η πίτσα παρασκευασθεί με ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή των συστατικών της μπορεί να είναι πιο ελαφριά, παρέχοντας



λιγότερες θερμίδες, υδατάνθρακες και λίπη, όπως π.χ. εάν χρησιμοποιηθεί πιο λεπτή ζύμη (π.χ. ζύμη tortiglías) ή εάν αντί για πλήρη κίτρινα τυριά χρησιμοποιηθούν τυριά light όπως Mílnep, Regato light ή μοτσαρέλα ή αντί για τα συνηθισμένα αλθαντικά να χρησιμοποιηθεί ζαμπόν γαλοπούλας ή φρέσκια ντομάτα αντί για κέτσαπ. Στην προκειμένη περίπτωση ένα κομμάτι αναλόγου μεγέθους με το προαναφερθέν, έχει λιγότερα ισοδύναμα υδατανθράκων ανά κομμάτι, δηλαδή 2 ισοδύναμα υδατανθράκων χωρίς να χρειάζεται να υπολογισθούν τα ισοδύναμα από το λίπος ή ακόμα και 1 ισοδύναμο υδατανθράκων ανάλογα με το πάχος της ζύμης και το μέγεθος του κομματιού.

Ένα άλλο δημοφιές φαγητό στον τόπο μας είναι το σουβλάκι με πίτα. Κληνική εμπειρία δείχνει ότι το πλήρες σουβλάκι με χοιρινό γύρο που συνοδεύεται από λαδωμένη πίτα και πατάτες αυξάνει ιδιαίτερα το σάκχαρο σε αντίθεση με το σουβλάκι που αποτελείται από αλδωτη ψητή πίτα. Στην προκειμένη περίπτωση το πλήρες σουβλάκι με τη λαδωμένη πίτα, με τζατζίκι και πατάτες τηγανιτές έχει 5 ισοδύναμα υδατανθράκων λόγω της παρουσίας λίπους, ενώ ένα απλό σουβλάκι με πίτα αλδωτη έχει 3 ισοδύναμα (2 για το ψωμί και 1 για το περιεχόμενο). Με προσεκτικότερη επιλογή μπορούμε να μετατρέψουμε ένα φαγητό πλούσιο σε λιπαρά, σε φαγητό πιο «αθώο», όπως π.χ. εάν εκτός από την αλδωτη πίτα, προτιμήσουμε κοτόπουλο



αντί για γύρο χοιρινού, αποφύγουμε τις πατάτες, τη σως ή το τζατζίκι και επιλέξουμε μόνο ντομάτα και μαρούλι. Στην προκειμένη περίπτωση το σουβλάκι μπορεί να υπολογισθεί ως 2 ή 3 ισοδύναμα μόνον ανάλογα με το πάχος της ζύμης της πίτας. Μελέτη από το Χαρακόπειο Πανεπιστήμιο αναφέρει ότι η ελληνική πίτα για σουβλάκι (ψητή) έχει ανά 100 γραμμάρια προϊόντος 281 kcal, 9,1 γραμμάρια πρωτεΐνης, 2,6 γραμμάρια λίπους και 53,2 γραμμάρια υδατανθράκων (3,5 ισοδύναμα υδατανθράκων), δηλαδή **μία μερίδα πίτας ψητής αλδωδωτης που συνήθως ζυγίζει 60 γραμμάρια έχει 168 kcal, 5,4 γραμμάρια πρωτεΐνης, 1,5 γραμμάρια λίπους και 31,9 γραμμάρια υδατανθράκων (2 ισοδύναμα υδατανθράκων)**. Αντίστοιχα η κυπριακή πίτα για σουβλάκι (ψητή) έχει ανά 100 γραμμάρια προϊόντος 308 kcal, 11,8 γραμμάρια πρωτεΐνης, 3,4 γραμμάρια λίπους και 58,7 γραμμάρια υδατανθράκων (δηλαδή 4 ισοδύναμα υδατανθράκων) και **ανά μερίδα, δηλαδή ανά 60 γραμμάρια, 184 kcal, 7,1 γραμμάρια πρωτεΐνης, 2,0 γραμμάρια λίπους και 35,2 γραμμάρια υδατανθράκων (δηλαδή 2,3 ισοδύναμα υδατανθράκων)**.

Αξίζει να σημειωθεί ότι εάν το άτομο πρόκειται να καταναλώσει πολύ μεγάλη ποσότητα από ένα γεύμα, το οποίο έχει λίγους υδατάνθρακες και πολύ λίπος ή πρωτεΐνη και συνυπολογισθεί το λίπος ή η πρωτεΐνη στους υδατάνθρακες, μπορεί να προκύψει από τον υπολογισμό μια

πολύ μεγάλη δόση ινσουλίνης, η οποία, εάν γίνει προ του γεύματος, ιδιαιτέρως εάν χρησιμοποιηθεί ινσουλίνη υπερταχείας δράσης, υπάρχει ο κίνδυνος να γίνει άμεσα υπογλυκαιμία, ενώ μετά από κάποιες ώρες να υπάρχει υπεργλυκαιμία λόγω της καθυστερημένης απορρόφησης του σακχάρου, εξαιτίας της παρουσίας λίπους στο στομάχι (ή επιπρόσθετα και λόγω του υπογλυκαιμικού επεισοδίου). Τα άτομα με διαβήτη θα πρέπει να είναι ενήμερα ότι **είναι εξαιρετικά δύσκολος ο χειρισμός γευμάτων με πολύ μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων, λίπους και πρωτεΐνης με αποτέλεσμα, κατά κανόνα, τη μεταγευματική υπεργλυκαιμία, γι' αυτό και θα πρέπει να αποφεύγουν να καταναλώνουν ανάλογα γεύματα.**

Στην περίπτωση, όμως, που παρά τις συστάσεις καταναλωθεί ένα τέτοιο πλούσιο γεύμα θα ήταν προτιμότερο να υπολογισθεί η αρχική δόση της υπερταχείας δράσης ινσουλίνης λαμβάνοντας υπ' όψιν μόνο τους υδατάνθρακες της τροφής και να γίνει μια δεύτερη ένεση ινσουλίνης 2 ώρες περίπου αργότερα όταν θα ξεκινάει η μεταγευματική αύξηση του σακχάρου λόγω της καθυστερημένης απορρόφησης του σακχάρου υπολογίζοντας το λίπος και τις πρωτεΐνες. Τα άτομα που έχουν αντίληψη συνεχούς έγχυσης ινσουλίνης μπορούν να χειρισθούν δύσκολα γεύματα με ευκολότερο τρόπο, γιατί έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τη διφασική δόση ινσουλίνης, δηλαδή να δώσουν μια αρχική δόση ινσουλίνης υπολογίζοντας μόνον τους υδατάνθρακες της τροφής και στο παρατεταμένο σκέλος της διφασικής δόσης να υπολογίσουν την ινσουλίνη που αναλογεί στο λίπος και τις πρωτεΐνες. Το παρατεταμένο σκέλος της δόσης της ινσουλίνης θα το δώσει η αντλία σιγά σιγά σε χρονικό διάστημα που θα ορίσει το άτομο, δηλαδή π.χ. σε 3, 4, 5 ή περισσότερες ώρες. Ένας άλλος τρόπος χειρισμού γευμάτων πλούσιων σε υδατάνθρακες και λίπος είναι να υπο-

λογισθεί η ολική δόση ινσουλίνης λαμβάνοντας υπ' όψιν υδατάνθρακες, λίπος και πρωτεΐνες και να κατανεμηθεί η δόση χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα της αντλίας της διφασικής χορήγησης ινσουλίνης, μοιράζοντας την ινσουλίνη κατά 60/40% ή 70/30%, δηλαδή δίνοντας άμεσα το 60 ή 70% της ολικής δόσης ινσουλίνης που υπολογίσθηκε και το 40 ή 30% στο παρατεταμένο σκέλος σε χρονικό διάστημα που επίσης, θα πρέπει να καθορισθεί από το άτομο π.χ. σε 2, 3, 4 ή περισσότερες ώρες.

Όπως είναι αντιληπτό, υπάρχει μεγάλη εξατομίκευση στο χειρισμό των πλούσιων γευμάτων που εξαρτάται όχι μόνον από το είδος της τροφής, την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λίπος, τον τρόπο μαγειρέματος, αλλά και άλλους παράγοντες όπως π.χ. την ευαισθησία του κάθε ατόμου, την παρουσία ινσουλινοαντίστασης, το χρόνο διάγνωσης της νόσου (δηλαδή διαφορετικά αντιδρά ένα άτομο που είναι νεοδιαγνωσμένο και διαφορετικά το ίδιο μετά από αρκετά χρόνια νόσου) κ.λπ. Για το λόγο αυτό η σωστή δόση της ινσουλίνης θα βρεθεί, σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό, μετά από κάποιες δοκιμές με διαφορετικές αναλογίες ινσουλίνης στη διφασική χορήγηση ινσουλίνης και σε διαφορετικό χρονικό διάστημα, ώστε να επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή μεταγλυκαιμική γλυκαιμία.

Πώς θα υπολογίσουμε τα ισοδύναμα στα λαχανικά ή τις σαλάτες;

Προκειμένου για λαχανικά και σαλάτες θεωρούμε ότι είναι ελεύθερα σε μικρές ποσότητες. Δεν θα πρέπει να λησμονούμε, όμως, ότι 100 γραμμάρια λαχανικών έχουν 5 γραμμάρια υδατανθράκων, δηλαδή ισοδυναμούν με ένα κουτάλι του γλυκού ζάχαρη. Εάν, επομένως, πρόκειται να φάμε μια μεγάλη ντοματοσαλάτα, θα πρέπει να υπολογίσουμε ότι τα π.χ. 300 γραμμάρια ντομάτας είναι 1 ισοδύναμο.



Ποια είναι τα σφάλματα που κάνουν οι χρήστες της αντλίας ινσουλίνης ή εκείνοι που ακολουθούν σύστημα πολλαπλών ενέσεων;

1. Ένα συχνό λάθος είναι η εσφαλμένη εκτίμηση των ισοδυνάμων της τροφής.
2. Είναι πολύ σημαντικό να διαβάζουμε τις ετικέτες των τροφίμων και να αναγνωρίζουμε την ποσότητα των υδατανθράκων και, επομένως, τον αριθμό των ισοδυνάμων ή τα γραμμάρια των υδατανθράκων σε κάθε ατομική συσκευασία. Προσοχή να μη μπερδεύουμε τους υδατάνθρακες ανά 100 γραμμάρια προϊόντος με τους υδατάνθρακες που αναλογούν στην ατομική συσκευασία αυτού (στην τελευταία περίπτωση λαμβάνεται υπ' όψιν το βάρος του προϊόντος). Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται λόγω σύγχυσης που μπορεί να προκληθεί λόγω χρήσης όρων όπως υδατάνθρακες και σάκχαρα. Η λέξη σάκχαρα αναφέρεται στους απλούς υδατανθράκες, δηλαδή σε μια υποκατηγορία υδατανθράκων. Για τον υπολογισμό των ισοδυνάμων

Ο Οδηγός «το δεξί μου χέρι»

Για να υπολογίσετε τις μερίδες όταν δεν μπορείτε να τις μετρήσετε

Δεξί χέρι	Παράδειγμα
 Άκρη δακτύλου = 1 κουταλάκι	1 μερίδα σως ή κέτσαπ
 Δάκτυλο = 30 γρ	1 μερίδα τυριού ή φιστικοβούτυρου
 Παλάμη = 90 γρ	1 μερίδα μαγειρεμένου κρέατος (χωρίς το κόκκαλο)
 Γροθιά = ½ κούπα (120 ml)	1 μερίδα παγωτού ή ½ μερίδα γιαουρτιού
 Χούφτα = 1 κούπα	1 μερίδα λαχανικών ή 2 μερίδες όσπρια/αρακάς ή 3 μερίδες ζυμαρικά/ρύζι

Πίνακας 2

νάμων (υδατανθράκων) μας ενδιαφέρει το σύνολο των υδατανθράκων. Υπάρχουν εταιρείες τροφίμων, οι οποίες στην προσπάθειά τους να κάνουν πιο ελκυστικά τα προϊόντα τους, δηλώνουν μόνο τα σάκχαρα και όχι το σύνολο των υδατανθράκων, ενέργεια η οποία μπορεί να οδηγήσει σε λάθος υπολογισμό δόσης ινσουλίνης.

3. Σε άτομα που φέρουν αντλία ινσουλίνης ένα άλλο, επίσης, συχνό σφάλμα, ιδίως σε εφήβους, είναι η παράλειψη της δόσης της ινσουλίνης, γεγονός το οποίο έχει ολέθριες συνέπειες στο μεταγευματικό σάκχαρο.
4. Τα άτομα που φέρουν αντλία ινσουλίνης έχουν τη δυνατότητα να υπολογίσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τη δόση της ινσουλίνης που τους αναλογεί μέσω ειδικού προγράμματος της αντλίας υπολογισμού δό-

σης. Το πρόγραμμα αυτό λαμβάνει υπ' όψιν και τη δράση της ινσουλίνης που είναι ακόμα ενεργή, δηλαδή εάν π.χ. το άτομο κάνει επανειλημμένες διορθώσεις του σακχάρου, το πρόγραμμα της αντλίας υπολογίζει πόση δραστική ινσουλίνη έχει από την προηγούμενη δόση και προτείνει μικρότερη δόση για τη νέα διόρθωση. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγεται ο κίνδυνος υπογλυκαιμίας από επανειλημμένες διορθώσεις του σακχάρου.

5. Ένα άλλο συχνό σφάλμα των ατόμων που ακολουθούν σχήμα πολλαπλών ενέσεων είναι ότι τρώνε στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων, χωρίς την ανάλογη κάλυψη του μικρογεύματος με ινσουλίνη, γεγονός το οποίο οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα σακχάρου. Στο βιβλίο αυτό αναγράφονται οι τροφές που δεν επηρεάζουν το μεταγευματικό

σάκχαρο και επιτρέπεται να καταναλώνονται ελεύθερα από τα διαβητικά άτομα.

6. Μια άλλη, επίσης, λάθος κίνηση είναι η κατανάλωση κυμών φρούτων στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων χωρίς λόγο, δηλαδή χωρίς να έχει προηγηθεί υπογλυκαιμία ή να πρόκειται να ακολουθηθεί άσκηση. Ο κυμός των φρούτων ανεβάζει πολύ γρήγορα το επίπεδο του σακχάρου, γι' αυτό άλληωστε χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας. Εάν, όμως, το άτομο μετρηθεί μετά από κάποιες ώρες και όχι στο αρχικό μισάωρο, είναι δυνατόν να μην αντιληφθεί την απότομη αύξηση του σακχάρου αίματος, γιατί ενδέχεται τα επίπεδα αυτού να έχουν επανέλθει στα φυσιολογικά και να θεωρήσει εσφαλμένα ότι ο κυμός είναι αβλαβής.
7. Χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση γευμάτων που περιέχουν μεγάλο φορτίο υδατανθράκων ή λιπαρών συστατικών, γιατί είναι δύσκολος ο έλεγχος του μεταγευματικού σακχάρου. Για το λόγο αυτό καλό θα είναι να αποφεύγονται. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, άτομα που ακολουθούν σχήμα πολυληπλών ενέσεων στην προσπάθειά τους να καλύψουν με ινσουλίνη ένα πλούσιο γεύμα μπορεί να οδηγηθούν σε υψηλές δόσεις υπερταχείας δράσης ινσουλίνης με κίνδυνο υπογλυκαιμίας αρχικά και μεταγευματικής υπεργλυκαιμίας ώρες μετά. Μια λύση στο πρόβλημα αυτό θα ήταν να διαιρέσουν

την ινσουλίνη τους σε δύο δόσεις για την κάλυψη του μεταγευματικού σακχάρου. Αντίθετα, αυτοί που φέρουν αντίλη ινσουλίνης, έχουν τη δυνατότητα μέσω του προγράμματος της διφασικής δόσης (εναλλασσόμενη δόση ή διφασική-dual) να επιτύχουν καλύτερο έλεγχο του μεταγευματικού σακχάρου. Δεν παύει, ωστόσο, να είναι δύσκολος ο χειρισμός των σύνθετων και πλούσιων γευμάτων με μεγάλη φορτία λίπους και υδατανθράκων. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να ακολουθούνται οι αρχές της υγιεινής διατροφής επί καθημερινής βάσης, δηλαδή οι προτάσεις της μεσογειακής διατροφής που αποτελεί και την παραδοσιακή διατροφή στη χώρα μας σε συνδυασμό με συχνή άσκηση. Η κατανάλωση των πλούσιων γευμάτων θα πρέπει να περιορίζεται σε ορισμένες περιπτώσεις που θα αποτελούν την εξαίρεση και όχι τον κανόνα.

8. Η παράληψη των μετρήσεων λόγω κόπωσης ή ανίας είναι ένα ακόμα λάθος που μπορεί να οδηγήσει σε κακό γλυκαιμικό έλεγχο και μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία μας. Οι συχνές μετρήσεις είναι το μυστικό του καλού γλυκαιμικού ελέγχου. Η παρακολούθηση των διακυμάνσεων του σακχάρου αίματος με συχνές μετρήσεις επιτρέπει τη διόρθωση των υψηλών τιμών και την πρόληψη των υπογλυκαιμικών επεισοδίων, αποτελεί δε θεμέλιο λίθο για τον άριστο γλυκαιμικό έλεγχο.



Ισοδύναμα τροφών

Τα ισοδύναμα τροφών σας δίνουν τη δυνατότητα ανταλλαγής και σας προσφέρουν μεγαλύτερη ποικιλία στο καθημερινό διαιτολόγιο. Στην κάθε ομάδα περιλαμβάνονται τρόφιμα που περιέχουν τις ίδιες αναλογίες των βασικών θρεπτικών συστατικών. Αντικαθιστώντας έτσι τα τρόφιμα από άλλα της ίδιας ομάδας επιτυγχάνεται η ποικιλία της διατροφής, χωρίς όμως, να αλλοιάξει η περιεκτικότητα του ημερήσιου διαιτολογίου σε θρεπτικά συστατικά. Συμβουλευτείτε τον διαιτολόγο σας για την ορθότερη χρήση τους και συνδυάστε το με το διαιτολόγιο που σας έχει δοθεί. Το πρώτο βήμα στη ρύθμιση του διαβήτη είναι η σωστή διατροφή.

Ομάδα 1: Γάλα και προϊόντα

Ένα ισοδύναμο γάλακτος περιέχει 12 γρ υδατάνθρακες, 8 γρ πρωτεΐνες και ποσότητα λίπους που ποικίλλει.

Γάλα αποβουτυρωμένο (0-3 γρ λίπους ανά ισοδύναμο)

Οι παρακάτω ποσότητες έχουν 1 ισοδύναμο υδατανθράκων.

• Αποβουτυρωμένο γάλα	1 φλιτζ
• Γάλα με 1 ή 1,5% λίπος	1 φλιτζ
• Γάλα σκόνη αποβουτυρωμένο	½ φλιτζ



- Γάλα εβαπορέ (χωρίς λίπος) ½ φλιτζ
- Γάλα σόγιας αποβουτυρωμένο 1 φλιτζ
- Γιαούρτι από αποβουτυρωμένο γάλα 180 γρ

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

- Γάλα με 2% λίπος 1 φλιτζ
- Γιαούρτι από γάλα με 2% λίπος 180 γρ

Γάλα πλήρες (8 γρ λίπους ανά ισοδύναμο)

- Γάλα πλήρες 1 φλιτζ
- Γάλα εβαπορέ (κουτί) ½ φλιτζ
- Γάλα κατσίκας 1 φλιτζ
- Γιαούρτι 180 γρ
- Κεφίρ 1 φλιτζ

Προτιμήστε τα άπαχα και τα ημίπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ομάδα 2: Λαχανικά

Ένα ισοδύναμο λαχανικών αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι του τσαγιού βρασμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά (100 γρ) και περιέχει 5 γρ υδατάνθρακες, 2 γρ πρωτεΐνες, 25 θερμίδες και 1-4 γρ φυτικές ίνες.

- | | |
|---------------|--------------|
| • Αγγούρι | • Μανιτάρια |
| • Αγκινάρα | • Μαρούλι |
| • Αντίδια | • Μελιτζάνες |
| • Βρούχες | • Μπρόκολο |
| • Βλίτα | • Μπάμιες |
| • Γογγύλια | • Παντζάρια |
| • Καρότα | • Πιπεριές |
| • Κολοκυθάκια | • Πράσα |
| • Κρεμμύδια | • Ραπανάκια |



• Κουνουπίδι	• Ραδίκια
• Λάχανο	• Σέλινο
• Λάχανο κατσάρο	• Σπανάκι
• Λαχανάκια Βρυξελλών	• Σπαράγγια
• Λάχανο τουρσί	• Ντομάτες
• Χυμός ντομάτας ή λαχανικών	

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

Ομάδα 3: Φρούτα και χυμοί

Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί σε 15 γρ υδατάνθρακες και 60 θερμίδες. Τα γραμμάρια που αναφέρονται περιλαμβάνουν τη φλούδα και τα κουκούτσια. Οι παρακάτω ποσότητες έχουν 1 ισοδύναμο υδατανθράκων.

Φρούτα

• Ανανάς	$\frac{3}{4}$ φλιτζ	
• Αχλάδι	1 μικρό	110 γρ
• Βερίκοκκα	4 ολόκλητρα	150 γρ
• Γκρέιπ φρουτ	$\frac{1}{2}$ μεγάλο	330 γρ
• Δαμάσκηνα	2 μέτρια	140 γρ
• Καρπούζι	1 φέτα	380 γρ
• Κεράσια	12 μεγάλα	85 γρ
• Μάνγκο	$\frac{1}{2}$ μικρό	160 γρ
• Μανταρίνι	2 μικρά	220 γρ
• Μήλο	1 μικρό	120 γρ
• Μούρα	$\frac{3}{4}$ φλιτζ	
• Μπανάνα	$\frac{1}{2}$ μεγάλη ή 1 μικρή	120 γρ
• Νεκταρίνι	1 μέτριο	140 γρ

• Πεπόνι	$\frac{3}{4}$ φλιτζ	280 γρ
• Πορτοκάλι	1 μικρό	180 γρ
• Ροδάκινο	1 μέτριο	110 γρ
• Σταφίδες	1 κ.σ.	
• Σταφύλια	17 ρώγες μικρές	85 γρ
• Φράουλες	10 μικρές ή 1 φλιτζ	

*Χυμοί (1 φλιτζάνι = 240 ml)

• Ανανά	$\frac{1}{2}$ φλιτζ
• Γκρέιπ φρουτ	$\frac{1}{2}$ φλιτζ
• Δαμάσκηνου	$\frac{1}{3}$ φλιτζ
• Μήλου	$\frac{1}{2}$ φλιτζ
• Πορτοκαλιού	$\frac{1}{2}$ φλιτζ
• Σταφυλιού	$\frac{1}{3}$ φλιτζ

*Προτιμήστε την κατανάλωση φρούτων από τους χυμούς

Ομάδα 4: Ψωμί - Δημητριακά - Όσπρια - Αμυλούχα λαχανικά

Ένα ισοδύναμο περιέχει 15 γρ υδατάνθρακες, 3 γρ πρωτεΐνες, 0-1 γρ λίπος και 80 θερμίδες. Οι τροφές στους παρακάτω πίνακες έχουν ένα ισοδύναμο υδατανθράκων, εκτός εάν αναφέρεται κάτι άλλο.

Ψωμί και άλλα αρτοσκευάσματα

• Βάφλα (διαμέτρου 10 cm ή επιφάνεια 10 cm ²) μειωμένης περιεκτικότητας σε λίπος	1
• Κουλούρι Θεσσαλονίκης	$\frac{1}{2}$
• Κράκερς μικρά στρογγυλά αλατισμένα	5
• Κρέπα (διάμετρος 20 cm)	$\frac{1}{2}$
• Κριτσίνια (μήκος 20 cm, διάμετρος 1,2 cm)	2
• Κριτσίνια (μήκος 10 cm, διάμετρος 1,2 cm)	4
• Κριτσίνια (μήκος 10 cm, διάμετρος 0,6 cm)	6
• Κρουτόν	1 φλιτζ



• Μάφιν (muffin)	½
• Μπισκότα τύπου cream crackers	2
• Μπισκότα τύπου Petit beurre	2
• Μπάγκελ	¼
• Παξιμάδια Krispies	2
• Πίτα (διάμετρος 15 cm)	½
• Πρέτζελ (Pretzel) στριφτά (πρσοσχή στο αλάτι)	5 (25 γρ)
• Πρέτζελ (γράμματα)	12
• Πρέτζελ (πολύ λεπτά μπισουνάκια)	27
• Τορτίγια αραβοσίτου ή σιταριού (διάμετρος 15 cm)	1
• Τορτίγια σιταριού (διάμετρος 25 cm)	½
• Τσιπς αραβοσίτου Doritos	25 γρ
• Φρυγανιές (μικρές)	2 τεμάχια
• Φρυγανιές τύπου Melba toast επιμήκεις	5
• Φρυγανιές τύπου Melba toast στρογγυλές	10
• Φρυγανιά τριμμένη	3 κ.σ.
• Ψωμί λευκό (όλων των τύπων)	1 φέτα (30 γρ)

• Ψωμί πλήρες σίκαλης ή βρώμης	1 φέτα (30 γρ)
• Ψωμί τσστ	1 φέτα
• Ψωμάκια τύπου χάμπουργκερ	½ (30 γρ)
• Ψωμί χοτ ντογκ ½	(30 γρ)

Δημητριακά / Ρύζι

• Αλεύρι	3 κ.σ.
• Βρώμη	½ φλιτζ
• Κους κους	⅓ φλιτζ
• Κορν φλέικς	⅓ φλιτζ
• Μακαρόνια-κριθαράκι-χυλοπίτες (μαγειρεμένα)	⅓ φλιτζ
• Μούσλι	¼ φλιτζ
• Πίτουρο σιταριού	3 κ.σ.
• Ποπ κορν (σε φούρνο μικροκυμάτων) (έχουν και 2 ισοδύναμα λίπους)	3 φλιτζ
• Ρύζι (μαγειρεμένο) άσπρο ή καστανό	⅓ φλιτζ

Ώσπρια (περιέχουν και πρωτεΐνη ίση με ένα ισοδύναμο πολύ άπαχου κρέατος)

• Φάβα, ρεβίθια	½ φλιτζ
• Φασόλια, φακές (μαγειρεμένα, στραγγισμένα)	½ φλιτζ
• Φασόλια ξεφλουδιστά	½ φλιτζ

Αμυλούχα λαχανικά

• Αρακάς (μαγειρεμένος)	½ φλιτζ
• Γλυκοπατάτα (ψητή) (μήκος 12,5 cm, διάμετρος 4 cm)	½ μέτρια
• Καλαμπόκι βραστό	½ φλιτζ
• Καλαμπόκι ολόκληρο	½ μεγάλο (140 γρ)
• Κάστανα	4 μεγάλα, 6 μικρά
• Πατάτες ψητές με τη φλούδα	1 μικρή μεγέθους αυγού (85 γρ) ή ¼ μεγάλη
• Πατάτα βραστή	½ φλιτζ ή ½ μέτρια
• Πατάτες πουρέ	½ φλιτζ
• Φασολάκια (πράσινα με καρπό μαγειρεμένα)	½ φλιτζ

Σούπες

• Σούπα ντομάτα με ρύζι	1 φλιτζ
• Σούπα κοτόπουλο με ρύζι	1 φλιτζ
• Σούπα κοτόπουλο με λαχανικά και ρύζι	1 φλιτζ
• Σούπα κρέας με λαχανικά και ρύζι	1 φλιτζ
• Σούπα κρεμμυδιών (με νερό)	1 φλιτζ
• Σούπα με όσπρακα/μύδια (με γάλα)	1 φλιτζ (έχει και 1 ισοδύναμο λίπους)

- Σούπα μανιταριών (με γάλα) (έχει 1 φλιτζ και 3 ισοδύναμα λίπους)
- Σούπα σπαραγγιών (με γάλα) 1 φλιτζ (έχει και 1 ισοδύναμο λίπους)
- Ψαρόσουπα με ρύζι 1 φλιτζ

Σημειωτέον ότι η ποσότητα ρυζιού ή ζυμαρικών που είναι στο ένα φλιτζάνι σούπας δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το 1/3 του φλιτζανιού.

Άλλες τροφές με υδατάνθρακες τις οποίες είναι καλό να αποφεύγετε (εκτός από ορισμένες περιπτώσεις)

• Ζάχαρη	1 κ.σ. ή 3 κ.γ.	1,0 ισοδ. υδατ
• Ζελέ (όχι light)	1/2 φλιτζάνι	1,0 ισοδ. υδατ
• Κέικ χωρίς γλάσο ζάχαρης	30 γρ	1,0 ισοδ. υδατ, 1,0 ισοδ. λίπ
• Κρουασάν	1/2 (33 γρ)	1,0 ισοδ. υδατ, 1,0 ισοδ. λίπ
• Μαρμελάδα	1 κ.σ. ή 3 κ.γ.	1,0 ισοδ. υδατ
• Μέλι	1 κ.σ. ή 3 κ.γ.	1,0 ισοδ. υδατ
• Μπισκότα γεμιστά	2 μικρά (20 γρ)	1,0 ισοδ. υδατ, 1,0 ισοδ. λίπ
• Μπισκότα χωρίς ζάχαρη	3 μικρά ή 1 μεγάλο 25-30 γρ	1,0 ισοδ. υδατ, 1,0-2,0 ισοδ. λίπ
• Μηράουνι (Brownie)	1 μικρό	1,0 ισοδ. υδατ, 1,0 ισοδ. λίπ
• Ντόνατ (doughnut) απλό	50 γρ	1,5 ισοδ. υδατ, 2,0 ισοδ. λίπ
• Ντόνατ (doughnut) με γλάσο ζάχαρης	9,5 cm μήκος (60 γρ)	2,0 ισοδ. υδατ, 2,0 ισοδ. λίπ
• Παγωτό	1/2 φλιτζ	1,0 ισοδ. υδατ, 2,0 ισοδ. λίπ
• Παγωτό light	1/2 φλιτζ	1,0 ισοδ. υδατ, 1,0 ισοδ. λίπ
• Παγωτό 0%+0%	1/2 φλιτζ	1,0 ισοδ. υδατ
• Πατατάκια	15 κομμάτια (25 γρ)	1,0 ισοδ. υδατ, 2,0 ισοδ. λίπ
• Πατάτες τηγανντές	8 μεγέθους δακτύλου ή 16 λεπτές	1,0 ισοδ. υδατ, 2,0 ισοδ. λίπ
• Πατάτες Ω γκρατέν (au gratin)	1/2 φλιτζ	1,0 ισοδ. υδατ, 1,0 ισοδ. λίπ
• Σιρόπι	1 κ.σ. ή 3 κ.γ.	1,0 ισοδ. υδατ
• Σορμπέ	1/2 φλιτζ	2,0 ισοδ. υδατ
• Ταμπλέτες γλυκόζης B/D 5 γρ	3 (15 γρ)	1,0 ισοδ. υδατ
• Τάρτα φρούτων γεμιστή εμπορίου	1/2 (διάμετρος 20 cm)	3,0 ισοδ. υδατ, 2,0 ισοδ. λίπ



Ομάδα 5: Κρέας και υποκατάστατα

Χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος κρέας και υποκατάστατα

Χάντε μέτρια κατανάλωση από τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας. Το ένα ισοδύναμο πρωτεϊνών περιέχει 7 γρ πρωτεΐνες, 3 γρ λίπους και 55 θερμίδες και βρίσκεται στις παρακάτω ποσότητες τροφίμων:

Κρέας

Εδώ ανήκουν ορισμένα είδη κρέατος απολιπωμένου όπως:

Μοσχαρί

• Αμελέντα	30 γρ
• Βραστό κρέας	30 γρ
• Κεντρικές φέτες τύπου T-bone	30 γρ
• Κόντρα	30 γρ
• Κύβοι κεμπάν	30 γρ
• Μπον φιλέ	30 γρ
• Μπούτι	30 γρ
• Νουά	30 γρ
• Πλευρά	30 γρ
• Σις κεμπάν	30 γρ
• Φιλέτο	30 γρ
• Ώμος	30 γρ

Χοιρινό

• Χοιρινό κονσέρβας	30 γρ
---------------------	-------

• Χοιρομέρι	30 γρ
• Ψαρονέφρι	30 γρ
Πουλερικά - Κυνήγι	
• Ζαμπόν γαλοπούλας	30 γρ
• Κοτόπουλο/γαλοπούλα με σκούρο κρέας χωρίς πέτσα	30 γρ
• Καπνιστή γαλοπούλα στήθος	30 γρ
• Κουνέλι	30 γρ
• Λαγός	30 γρ
• Πάπια (χωρίς πέτσα)	30 γρ
• Συκώτι κοτόπουλου	30 γρ
• Χήνα (χωρίς πέτσα)	30 γρ

Τυριά

Εδώ ανήκουν τυριά που έχουν λιγότερο από 3 γρ λίπους ανά 30 γρ (βλέπε κεφάλαιο γαλακτοκομικών)

• Καταικίσιο 4%	$\frac{1}{4}$ φλιτζ 30 γρ
• Κατίκι Δομοκού 10%	30 γρ
• Flair	30 γρ

Ψάρια

• Ρέγκα φρέσκια	30 γρ
• Ρέγκα καπνιστή	30 γρ
• Σοθρομός φρέσκος	30 γρ
• Σοθρομός κονσέρβας	30 γρ
• Τόννος λαδιού (στραγγισμένος)	30 γρ
• Στρείδια	6 μέτρια



Άλλες τροφές

- Συκώτι, καρδιά (προσοχή!) 30 γρ
πλούσια σε χοληστερόλη)

**Μέσος περιεκτικότητας σε λίπος
κρέας και υποκατάστατα**

Κάντε χαμηλή κατανάλωση από τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας.

Το ισοδύναμο περιέχει 7 γρ πρωτεΐνης, 5 γρ λίπους και 75 θερμίδες και βρίσκεται στις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων, εκτός εάν αναφέρονται διαφορετικά. Τα περισσότερα κρέατα μοσχαριού ή χοιρινού ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

**Αυγά (υψηλής περιεκτικότητας σε
χοληστερόλη)**

- Αυγό 1
- Σουφλέ τυριού 115 γρ 1,5 ισοδ πρωτ
3,0 ισοδ λιπ

Κρέας**Αρνί**

- Μπούτι 30 γρ
- Μπριζόλα 30 γρ
- Ποντίκι 30 γρ
- Ώμος 30 γρ

Μοσχαρί

- Κιμάς μοσχαρίσιος 30 γρ
με λίπος 15%
- Κύβοι μοσχαριού 30 γρ
- Μπριζόλα 30 γρ
- Μπριζόλα τύπου New York 30 γρ
- Φιλέτο 30 γρ
- Ώμος 30 γρ

Χοιρινό

- Μπριζόλες πεταλούδας 30 γρ
(Butterfly)
- Καννιστές μπριζόλες 30 γρ
- Χοιρινό βραστό 30 γρ
- Κύβοι 30 γρ
- Φιλέτο 30 γρ

**Πουλερικά**

- Γαλοπούλα κιμάς 30 γρ
- Κοτόπουλο κιμάς 30 γρ
- Κοτόπουλο 30 γρ
(σκούρο κρέας με πέτσα)

Τυριά

(με περιεκτικότητα 5 γρ λίπους/30 γρ)

- Μοτσαρέλα 30 γρ
- Ρικότα ¼ φλιτζ 30 γρ
- Φέτα light 30 γρ

Ψάρια

- Αντζούγιες φιλέτα (στραγγισμένα) 9
- Γαρίδες τηγανισμένες 120 γρ
1,0 ισοδ υδατ, 4,0 ισοδ πρωτ, 1,0 ισοδ λιπ
- Στρείδια τηγανισμένα και 90 γρ
με φρυγανιά
1,0 ισοδ υδατ, 3,0 ισοδ πρωτ, 1,0 ισοδ λιπ
- Σκουμπρί 30 γρ
- Χαβιάρι 30 γρ

Άλλα τρόφιμα

- Λουκάνικο 30 γρ
(με λίπος 5 γρ / 30 γρ κρέατος)
- Τοφού (φτυτικό τυρί) ½ φλιτζ 120 γρ

**Πλούσιο σε λίπος κρέας και
υποκατάστατα**

Αποφύγετε την κατανάλωση των τροφίμων αυτής της κατηγορίας. Το ένα ισοδύναμο περιέ-

χει 7 γρ πρωτεΐνης, 8 γρ λίπους και 100 θερμίδες και βρίσκεται στις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων.

Κρέας

Μοσχάρι	
• Μπριζόλες	30 γρ
• Πλευρά	30 γρ
• Πλευρά για μπάρμπεκιου	30 γρ
• Χάμπουργκερ	30 γρ

Χοιρινό	
• Λουκάνικα	30 γρ
• Μπέικον	30 γρ
• Παιδάκια	30 γρ
• Παστρομάς	30 γρ
• Πεπερόνι	30 γρ
• Σαλάμι	30 γρ

Ψάρι

• Χέλι	60 γρ
Έχει και 1,0 ισοδ λίπ	
• Μπαστουνάκια γαρίδας τηγαντά	5
Έχει και 1,5 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λίπ	
• Φιλέτα ψαριού τηγαντά	2
Έχει και 1,5 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λίπ	

Τυριά

(εδώ ανήκουν όλα τα κανονικά τυριά)

• Γραβιέρα	20 γρ
• Ένταμ	30 γρ
• Κασέρι	30 γρ
• Κεφαλοτύρι	20 γρ
• Κοπανιστή	30 γρ
• Μετσοβόνη	30 γρ
• Τελεμές	30 γρ



• Τσένταρ	30 γρ
• Φέτα	30 γρ

τι ή το γάλα 4%, καθώς και κρέμα γάλακτος για μαγειρική 4%.

Άλλες τροφές

• Φιστικοβούτυρο	1 κ.σ.
------------------	--------

Ένα ισοδύναμο λίπους βρίσκεται στις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων:

Ομάδα μονοακόρεστου λίπους

• Αβοκάντο	½ ή 2 κ.σ. λιωμένο ή 30 γρ
• Αμύγδαλα	6
• Ελαιόλαδο	1 κ.γ.
• Ελιές	10 μικρές ή 5 μεγάλες
• Καρύδια	2 ολόκληρα ή 4 μισά ή 1 κ.σ. τριμμένο
• Κάσιους	6
• Κουκουνάρια	1 κ.σ.
• Πασατέμπος/ηλιόσποροι	1 κ.σ.
• Πέκаны	5 μισά
• Σησαμόσποροι	1 κ.σ.
• Ταχίνι	2 κ.γ.
• Φιστίκια αράπικα	15
• Φιστικοβούτυρο	½ κ.σ.

Ομάδα 6: Λίπος

Ένα ισοδύναμο λίπους περιέχει 5 γραμμάρια λίπους και 45 θερμίδες.

Για να μειώσετε την πρόσληψη λίπους ιδιαίτερα του κορεσμένου:

1. Περιορίστε τα ισοδύναμα κρέατος σε λιγότερα από 6 μερίδες ημερησίως (ορισμένες γυναίκες χρειάζονται μόνο 4 ή 5, ενώ άτομα με ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες 2.000 θερμίδων μπορεί να θέλουν 8).
2. Όποτε είναι δυνατόν χρησιμοποιείτε ισοδύναμα πολύ άπαχου κρέατος.
3. Καταναλώνετε αποβουτυρωμένα ή ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά.
4. Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε 1 φορά την εβδομάδα.
5. Παρασκευάστε το φαγητό σας με όσο το δυνατόν λιγότερο λίπος και προτιμήστε τα βραστά ή τα ψητά ή τα μαγειρεμένα στον ατμό.
6. Το γιαούρτι μπορεί να αντικαταστήσει την ξινή κρέμα γάλακτος ή τη μαγιονέζα σε πολλές συνταγές. Είναι χαμηλότερο σε θερμίδες και λίπος, αφού 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι έχουν 10-16 θερμίδες, ενώ 2 κουταλιές της σούπας ξινή κρέμα έχουν 50 θερμίδες και μαγιονέζας 200 θερμίδες. Εάν μια συνταγή συνιστά φρέσκια κρέμα γάλακτος ξινή ή γλυκιά ή μαγιονέζα, αντικαταστήστε την με ισοδύναμη ποσότητα γιαουρτιού. Μια άλλη λύση για την κρέμα γάλακτος στο φαγητό είναι η αντικατάστασή της με γάλα εβαπορέ 4%. Στο εμπόριο υπάρχει κρέμα γάλακτος light 17-20%, ωστόσο είναι πιο θερμιδογόνος από το απλό γιαούρτι.



Ομάδα πολυακόρεστου λίπους

• Ηλιέλαιο	1 κ.γ.
• Καλαμποκέλαιο	1 κ.γ.
• Μαργαρίνη	1 κ.γ.
• Μαγιονέζα	1 κ.γ.
• Μαγιονέζα light	1 κ.σ.
• Σάλτσα για σαλάτα	1 κ.σ.
• Σάλτσα ταρτάρ	2 κ.γ.
• Σάλτσα Thousand Islands	2 κ.γ.
• Σάλτσα ροκφόρ	2 κ.γ.
• Σογιέλαιο	1 κ.γ.

Ομάδα κορεσμένου λίπους

• Βούτυρο	1 κ.γ.
• Μπέικον	1 φέτα
• Χτυπημένη κρέμα μη γαλακτοκομική από	3 κ.σ. αφού χτυπηθεί
ψυγείο	4 κ.σ.
• Πατέ χίνας κονσέρβα	1 κ.σ.
• Πατέ από συκώτι κοτόπουλου	2 κ.σ.
• Σάλτσα κρέμας τυριού (cream cheese dip)	1 κ.σ.
• Σάλτσα ξινής κρέμας	2 κ.σ.
• Τυρί κρέμα τύπου Philadelphia light	30 γρ
• Υποκατάστατο κρέμας μη γαλακτοκομικής	
– σε υγρή μορφή	2 κ.σ.
– σε σκόνη	4 κ.γ.



Παχυσαρκία σε άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη Συμβουλές για την απώλεια βάρους



Η παχυσαρκία αποτελεί μείζον πρόβλημα της κοινωνίας μας. Μελέτες στη χώρα μας δείχνουν ανησυχητική αύξηση της παχυσαρκίας τόσο στους ενήλικους όσο και στα παιδιά.

Η απώλεια βάρους για ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης, είτε πρόκειται για διαβήτη τύπου 1 ή τύπου 2. Για ορισμένα άτομα που έχουν διαβήτη τύπου 2, η απώλεια βάρους και μόνον αρκεί για να αποκαταστήσει στο φυσιολογικό τα επίπεδα σακχάρου αίματος. Άλλες φορές δεν αρκεί μόνον αυτό, αλλά απαιτείται, επίσης, η προσθήκη φαρμακευτικής αγωγής. Είναι γνωστό ότι η παχυσαρκία προκαλεί αντίσταση στην ινσουλίνη (ή μειώνει την ευαισθησία σε αυτήν). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εξαναγκάζονται εκείνοι που είναι σε ινσουλινοθεραπεία να χρησιμοποιούν μεγαλύτερες δόσεις ινσουλίνης. Η απώλεια βάρους έχει επιπρόσθετα ευεργετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της υπέρτασης και της δυσλιπιδαιμίας. Ωστόσο, η απώλεια βάρους για ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη παρουσιάζει δυσκολίες λόγω των επιπλέον θερμίδων που απαιτούνται για τη διόρθωση των υπογλυκαιμικών επεισοδίων (για εκείνους που είναι σε φαρμακευτική αγωγή).

Η απώλεια βάρους δεν είναι εύκολη υπόθεση, είναι όμως απαραίτητη και πολλές φορές επιβεβλημένη για λόγους που έχουν άμεση σχέση όχι μόνον με την αισθητική αλλά κυρίως με την υγεία μας.

Ποια είναι τα μυστικά επιτυχίας της απώλειας βάρους;

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η δίαιτα δεν πρέπει να θεωρείται υπόθεση μόνο κάποιων εβδομάδων ή μηνών. Στην πραγματικότητα προϋποθέτει αλλαγή τρόπου ζωής με την υιοθέτηση αρχών υγιεινότερης διατροφής που θα πρέπει να ακολουθήσουμε για το υπόλοιπο της ζωής μας. Αυτό επισημαίνεται, διότι το αδύνατο σημείο των περισσότερων διαιτών είναι η επανάκτηση του βάρους μετά την αρχική περίοδο της δίαιτας. Τα πιο επιτυχημένα προγράμματα απώλειας και διατήρησης της απώλειας βάρους είναι εκείνα που συνδυάζουν **αλλαγή τρόπου ζωής, εκπαίδευση, ενίσχυση των κινήτρων, συχνή επαφή με τη θεραπευτική ομάδα, ψυχολογική υποστήριξη του ατόμου και της οικογένειας και άσκηση**. Η ταυτόχρονη άσκηση πέρα από τα πολυληπτά ευεργετικά αποτελέσματά που έχει στην υγεία μας, βοηθά στην ενδυνάμωση και σύσφιξη των μυών, στην κατανάλωση ενέργειας και την απώλεια θερμίδων. Η απώλεια βάρους χωρίς ταυτόχρονη άσκηση έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια λίπους αλλιά και μυϊκής μάζας. Αντίθετα, η προσθήκη άσκησης βοηθά στη διατήρηση της μυϊκής μάζας και την ταυτόχρονη απώλεια λίπους. Το πρόγραμμα άσκησης που βοηθά σε απώλεια βάρους είναι εκείνο

που χαρακτηρίζεται από δραστηριότητα 5 φορές την εβδομάδα, από μία ώρα τη φορά.

Ποια είναι η πιο ενδεδειγμένη διαίτα για απώλεια βάρους

Υπάρχουν διάφορα είδη διαιτών.

Οι περισσότεροι ασφαλείς ιδίως για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι οι υποθερμιδικές δίαιτες (δίαιτες δηλαδή κατά τις οποίες λαμβάνονται λιγότερες θερμίδες από εκείνες που απαιτούνται για τη διατήρηση του βάρους). Οι δίαιτες αυτές περιέχουν μεγάλη ποικιλία τροφών σε ισορροπία μεταξύ τους αλλά μικρότερες ποσότητες. Κατά τον τρόπο αυτό λαμβάνουμε τα απαραίτητα συστατικά για την υγεία μας, δηλαδή πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη αλλά, επιπλέον, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες που συχνά απουσιάζουν από διάφορες δίαιτες όπως π.χ. του τύπου της υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες και χαμηλής σε υδατάνθρακες και λιπαρά. Η διαίτα θα πρέπει να καθορίζεται από τον θεράποντα ιατρό σε συνεργασία με τον διαιτολόγο και καλό είναι να μην ακολουθούμε δίαιτες που μας συστήνουν άτομα μακριά από το ιατρικό επάγγελμα, γιατί διατρέχουμε κινδύνους τους οποίους αγνοούμε. Αποφεύγουμε τις ακρότητες. Η παρακολούθηση από θεραπευτή

υγείας διασφαλίζει ότι τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία, οι βιταμίνες καθώς και τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία μας θα αντιπροσωπεύονται επαρκώς στη διαίτα που ακολουθούμε.

Συχνά λάθη που κάνουν τα παχύσαρκα άτομα

- Αποφύγετε να τρώτε γρήγορα. Συνήθως τα παχύσαρκα άτομα είναι άτομα που τρώνε πολύ γρήγορα. Αυτό ωστόσο, δεν δίνει το χρόνο στο κέντρο πείνας που είναι στον εγκέφαλο να κορεσθεί. Για το λόγο αυτό οι συστάσεις είναι να μασάμε αργά.
- Αποφύγετε το τσιμπολόγημα. Η συνήθεια αυτή μας κάνει να χάνουμε τον έλεγχο της ποσότητας της τροφής που καταναλώνουμε, είναι ολέθρια για τις τιμές του σακχάρου και, αλίμονο, για τη σιλουέτα μας. Επιπλέον, για να έχουμε καλύτερο έλεγχο της ποσότητας της τροφής που καταναλώνουμε, δεν θα πρέπει να τρώμε σε ένα γεύμα από λίγο και σερβίροντας πολλές φορές το πιάτο μας αλλά να ελέγχουμε εξ αρχής την ποσότητα του φαγητού που θα φάμε στο συγκεκριμένο γεύμα προτιμώντας πιάτα μικρού μεγέθους. Βοηθά να συνθιζούμε να πιλένουμε τα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα.
- Αποφεύγετε να βουτάτε το ψωμί στο λάδι της σαλάτας ή του φαγητού, όπως επίσης να «καθαρίζετε» το πιάτο με το ψωμί. Το λάδι να μη μένει στον πάτο της σαλατιέρας. Επίσης, τα φαγητά με σάλτσες να σερβίρονται με τρυπητή κουτάλα, ώστε να μη μεταφέρεται πολύ λάδι στο πιάτο μας.
- Αποφύγετε να τρώτε συνεχώς ακόμα και χωρίς να πεινάτε. Τα παχύσαρκα άτομα έχουν συνηθίσει να τρώνε στην όψη της τροφής, ανεξάρτητα από το αίσθημα πείνας και αυτό είναι συνήθεια που προέρχεται από τα παιδικά χρόνια. Για το λόγο αυτό έχουν πολύ με-



γάλη σημασία οι διαιτητικές συνήθειες που αποκτά ένα παιδί κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής του. Καλό είναι να αποφεύγουμε να πιέζουμε τα παιδιά να τρώνε όταν δεν πεινούν. Η σωστή διατροφή αρχίζει από τη βρεφική ηλικία. Δεν θα πρέπει να έλθει το παιδί σε επαφή με γλυκές τροφές εάν δεν δοκιμάσει πρώτα όλο το εύρος των φρούτων και των λαχανικών. Ένα λάθος που κάνουν συχνά οι γονείς στην προσπάθειά τους να προσφέρουν στο παιδί τους γεύσεις που οι ίδιοι προτιμούν είναι να δίνουν στο παιδί τους να δοκιμάζει γλυκά π.χ. σοκολάτα πολύ νωρίς, ήδη από τη βρεφική ηλικία, και να καμαρώνουν για τις αντιδράσεις του. Ακόμα και εάν το νήπιο αρνείται να λάβει τα φρούτα ή τα λαχανικά που του προτείνονται, θα πρέπει οι γονείς, σύμφωνα με τις σύγχρονες συστάσεις, να επιμένουν τουλάχιστον 8 φορές πριν εγκαταλείψουν την προσπάθεια.

- Προσπαθείτε να τηρείτε τις ώρες του φαγητού και να τρώτε μαζί με όλη την οικογένεια. Καλό είναι να αποφεύγουμε να τρώμε όταν παρακολουθούμε θεάματα στην τηλεόραση ή τον κινηματογράφο, γιατί πολλές φορές τρώμε ασυνείδητα και χάνουμε τον έλεγχο στην ποσότητα, απορροφημένοι από αυτό που παρακολουθούμε.

Τι μπορούμε να αλλάξουμε στην καθημερινή μας διατροφή που θα μας βοηθήσει στην απώλεια βάρους;

Καλό είναι να υπάρχουν δομημένα γεύματα με υπολογισμένες θερμίδες, τα οποία θα σχεδιαστούν από τον ενδιαφερόμενο και τον διαιτολόγο από κοινού. Δεν θα πρέπει να παραλείπονται γεύματα. Έχει παρατηρηθεί ότι τα παχύσαρκα άτομα συχνά παραλείπουν το πρωινό, ενέργεια εσφαλμένη. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η παράλειψη του πρωινού συχνά συνοδεύεται από παχυσαρκία. Επίσης, τα άτομα με δια-

βήτη που κάνουν ενέσεις ινσουλίνης πρέπει να τρώνε σύμφωνα με το πρόγραμμα της ινσουλिनοθεραπείας και να συμβουλευούνται τον ιατρό τους για αυτό. Ένα συχνό λάθος είναι να λαμβάνονται μικρογεύματα χωρίς να καλύπτονται από ινσουλίνη σε άτομα που ακολουθούν σχήμα πολίδιαπλών ενέσεων.

Θα πρέπει να μασάμε αργά, να ξεκινάμε το φαγητό μας από τη σαλάτα, και για να αυξήσουμε το αίσθημα πληρότητας του στομάχου μας, μπορούμε να πιούμε ένα ποτήρι νερό στην αρχή του γεύματος.

Βοηθεί πολύ στην απώλεια βάρους η μείωση του προσλαμβανόμενου λίπους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την κατανάλωση γαλακτοκομικών μειωμένης περιεκτικότητας σε λιπαρά όπως γάλα με 1,5-2% λιπαρά ή γιαούρτια με 0-2% λιπαρά. Τα τελευταία υπάρχουν σε ποικίλες γεύσεις. Θα ήταν προτιμότερο να ελέγχουμε τις ετικέτες και να προτιμούμε εκείνα με τους λιγότερους υδατάνθρακες, χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη. Για τα άτομα που καταναλώνουν τυριά χρειάζεται προσοχή, γιατί τα περισσότερα ελληνικά κίτρινα τυριά είναι περιεκτικότητας 40% λιπαρών. Προσοχή σε εκείνους που χρησιμοποιούν μεγάλες ποσότητες φέτας. Αν και χαμηλότερης περιεκτικότητας σε λιπαρά σε σχέση με τα κίτρινα τυριά δεν παύει να αποτελεί πηγή επιπρόσθετου λίπους, ιδίως εάν η ποσότητα είναι μεγάλη. Εναλλακτικά θα μπορούσαμε να προτιμήσουμε τυριά light (light), περιεκτικότητας σε λίπος κάτω από 20%. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες εύγευστων κίτρινων ή λευκών τυριών. Στην κατηγορία των λευκών τυριών είναι το ανθότυρο, το τυρί κόττατζ, η μοσαρέλλα, το κατίκι Δομοκού και η φέτα light (περιεκτικότητας 11-12%). Στην κατηγορία των κίτρινων τυριών υπάρχουν διάφορα είδη ελαφρών τυριών είτε εγχώριας παραγωγής είτε εισαγωγής όπως

το Λογάδι, η κρητική γραβιέρα Καλογεράκη, το Τρικαλινό, το Ρεγκάτο, το Μίλνερ, το Dirollò, το Φίνα κ.λπ. Εκείνοι που αρνούνται να αποδεχθούν τη γέυση των πιο ελαφριών τυριών μπορούν να τα δοκιμάσουν με λίγο πιπέρι, ρίγανη ή φρέσκο βασιλικό (ιδίως τη μοτσαρέλλα).

Επιπλέον, καλό θα ήταν να αποφεύγονται τα αλθαντικά, ιδίως εκείνα που είναι πλούσια σε λίπος (ζαμπόν, πάριζα σαλάμι). Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί γαλοπούλα.

Εάν επομένως προσέξουμε τα υλικά που χρησιμοποιούμε για το σάντουιτς, το οποίο αποτελεί ένα συχνό καθημερινό μικρογεύμα παιδιών και ενηλίκων (τυρί λάιτ και γαλοπούλα, χωρίς βούτυρο ή μαγιονέζα), όχι μόνον μειώνουμε τις θερμίδες και περιορίζουμε την πρόσληψη των λιπαρών αλλά βοηθάμε και στη βελτίωση του μεταγευματικού σακχάρου.

Επίσης, θα πρέπει να γίνεται προσπάθεια να αφαιρείται το λίπος από το κρέας ή η πέτσα από τη γαλοπούλα πριν από το ψήσιμο. Να προτιμάμε ψάρι αντί κρέας, γιατί έχει πολύ καλής ποιότητας πρωτεΐνες και ελάχιστο λίπος, με καρδιοπροστατευτικά ω-3 λιπαρά οξέα. Σύμφωνα με τις συστάσεις των περισσότερων Ιατρικών Εταιρειών είναι προτιμότερο να καταναλώνεται το ψάρι τουλάχιστον δύο φορές εβδομαδιαίως.

Θα πρέπει να αποφεύγονται τα φαστ φουντ, οι πίτσες, τα σουβλάκια, οι διάφορες ρίτες, και τα τσιπς ως σνακ, γιατί είναι πλούσια σε λιπαρά και θερμίδες. Πολλά από αυτά τα προϊόντα είναι κατασκευασμένα με λιπαρά κακής ποιότητας και με λάδια που είναι πολυτηγανισμένα και οξειδωμένα. Καλό θα ήταν να προτιμήσουμε σουβλάκι με αλάδωτη πίτα, με ντομάτα και κοτόπουλο, χωρίς μαγιονέζα ή τζατζίκι ή πατάτες. Μπορούμε, όμως, να προσθέσουμε μουςτάρδα. Ακόμα, μπορούμε να παρασκευάσου-

με πίτσα λάιτ με βάση τортίγας, τυρί λάιτ, ντομάτα αντί για κέτσαπ, γαλοπούλα αντί για σαλάμι ή πάριζα ή ζαμπόν χοιρινό. Επίσης, μπορούμε να παρασκευάσουμε πατάτες που μοιάζουν πολύ με τηγαντές (1 κιλό πατάτες με 3 κουταλιές της σούπας λάδι, και ψήσιμο πάνω σε λαδόκολλα, στο φούρνο, σε αερόθερμο για 45 min) ή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ειδικά σκεύη ψησίματος όπως το Tefal ή το ρομποτάκι) για τις τηγαντές πατάτες.

Ο τρόπος μαγειρέματος έχει σημασία. Θα πρέπει να μαγειρεύουμε με μικρή ποσότητα ελαιολάδου και να προτιμούμε φαγητά στον ατμό βραστά ή ψητά. Ο κανόνας είναι να χρησιμοποιείται μια κουταλιά της σούπας λάδι για κάθε μερίδα. Εάν τρώμε φαγητά κατασρόλης να σερβίρουμε τη μερίδα στο πιάτο στραγγισμένη από το λάδι. Να θυμόμαστε ότι τα τηγαντά είναι πολύ θερμιδοφόρα γιατί απορροφούν πολύ λίπος κατά την παρασκευή τους. Επιπρόσθετα, τροφές όπως τα τσίπς ή οι πατάτες των φαστ φουντ είναι μαγειρεμένα με λιπαρά πλούσια σε trans λιπαρά οξέα, τα οποία όχι μόνο αυξάνουν το κλάσμα της κακής χοληστερόλης (LDL χοληστερόλη) και μειώνουν το κλάσμα της καλής χοληστερόλης (HDL χοληστερόλη) αλλά αυξάνουν μια ακόμα λιποπρωτεΐνη την Lp(a), η οποία σχετίζεται με την αθηροσκλήρωση.

Τροφές πλούσιες σε θερμίδες είναι οι τυρόπιτες, σπανακόπιτες, ζαμπονοτυρόπιτες, λουκανικόπιτες, οι οποίες αποτελούν συννηθισμένο μικρογεύμα ιδίως των παιδιών, εφήβων και νεαρών ενηλίκων. Οι τροφές αυτές συχνά παρασκευάζονται με κακής ποιότητας λίπη και όχι με ελαιόλαδο. Επιπλέον, προσοχή στις τροφές των «φαστ φουντ» που ακολουθούν τους ίδιους κανόνες και τις πίτσες.

Τα αναψυκτικά και οι χυμοί φρούτων αποτε-

λούν μια ακόμη πηγή θερμίδων. Υπάρχουν παιδιά που πίνουν χυμούς όλη την ημέρα. Δεν θα πρέπει να λησμονούμε ότι ο χυμός αυξάνει γρήγορα τα επίπεδα σακχάρου αίματος για το λόγο αυτό τον προτιμούμε σε περίπτωση υπογλυκαιμίας. Ένα παιδί, ωστόσο, με σάκχαρο 150 mg/dL που πίνει ένα χυμό (250 ml) πορτοκαλιού χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη και μακριά από το γεύμα του, θα αυξήσει το σάκχαρό του κατά 100-160 mg/dL στο επόμενο μισάωρο, φθάνοντας τα επίπεδα των 250-310 mg/dL. Επομένως, αποφεύγουμε την άσκοπη χρήση χυμών και προτιμάμε τα φρούτα αντί αυτών όπου ενδείκνυται. Προτιμάμε την κατανάλωση νερού μεταξύ των γευμάτων και όχι χυμών, όπως επίσης και κατά τη διάρκεια του γεύματος. Εναλλακτικά, μπορούμε να καταναλώσουμε ροφήματα χωρίς ζάχαρη ή αναψυκτικά light αντί των κανονικών χωρίς να λησμονούμε, βεβαίως, ότι η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας ανθρακούχων ποτών δεν είναι υγιεινή.

Προσοχή ακόμα στα γλυκά, τους ξηρούς καρπούς και τα ξηρά φρούτα. Θα ήταν βεβαίως ουτοπία να πιστεύουμε ότι μπορούμε να απαγορεύσουμε την κατανάλωση γλυκών στα άτομα με διαβήτη. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι όταν το γλυκό καταναλωθεί σωστά ενδέχεται να μην προκαλέσει μεγάλη αύξηση των επιπέδων του σακχάρου αίματος. Ωστόσο, τα γλυκά δεν είναι ό,τι καλύτερο υπάρχει για το άτομο που προσπαθεί να χάσει βάρος. Εάν βρεθούμε πάντως σε πειρασμό θα ήταν προτιμότερο να προτιμήσουμε ένα ελαφρύ επιδόρπιο, με λίγα λιπαρά ή παγωτό 0%+0%. As μη μπαίνουμε στον πειρασμό συχνά, μόνο σε εξαιρέσεις, ενώ αξίζει τον κόπο να προσέχουμε την ποιότητα και τα υλικά που έχουν χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή του γλυκού. Μια εναλλακτική λύση είναι να μη φάμε ολόκληρο το γλυκό, αλλά ένα μέρος του και να πετάξουμε το υπόλοιπο θεωρώντας ότι

το καταναλώσαμε, υπενθυμίζοντας ταυτόχρονα στον εαυτό μας ότι «το γλυκό δεν είναι για χόρταση». Εάν όμως θεωρούμε ότι αυτό είναι αδύνατο να το πράξουμε, τότε θα ήταν καλύτερα να αποφεύγουμε τους πειρασμούς.

Η κατανάλωση αλκοόλ προσθέτει επιπλέον θερμίδες και αυξάνει τον κίνδυνο της υπογλυκαιμίας, ιδίως στα άτομα με διαβήτη που ακολουθούν σχήμα ινσουλινοθεραπείας. Επιτρέπεται μικρή κατανάλωση αλκοόλ (ένα ποτήρι κρασί για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες).

As θυμηθούμε ότι εάν εκτραπούμε μια ημέρα θα ήταν καλύτερα να προσέξουμε την επομένη. Γιατί εάν δίνουμε καθημερινά συγχωροχάρτι στον εαυτό μας θα καταλήξουμε με περισσότερα κιλά και δυστυχώς περισσότερες εννοχές.

Εάν αισθανθούμε ότι πληγίζουμε θα ήταν προτιμότερο να αναζητήσουμε τη βοήθεια των ειδικών, ώστε να ενισχύσουμε τη θέλησή μας. Το ισχυρό κίνητρο και η συχνή υπενθύμιση στον εαυτό μας των ευεργετικών αποτελεσμάτων της απώλειας βάρους θα μας βοηθήσει να κερδίσουμε μια ακόμα δύσκολη μάχη στη ζωή μας.



Μέση τιμή τεμαχίου	γρ	Ενέρ	Υδατ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ					
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ					
Φρυγανιές σίτου	8,2	33,0	5,9	0,3	0,4 / 0,0
Φρυγανιές σίτου, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χαμηλά λιπαρά, αλάτι	8,0	30,0	5,8	0,2	0,4 / 0,0
Φρυγανιές με προζύμι, φυτικές ίνες διναρόσπορο	8,2	34,0	5,1	0,9	0,3 / 0,2
Φρυγανιές σίκαλης	7,7	31,0	5,2	0,5	0,3 / 0,1
Φρυγανιές σίκαλης, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με χαμηλά λιπαρά και αλάτι	7,3	27,0	5,1	0,1	0,3 / 0,0
Φρυγανιές χωριάτικες με 6 δημητριακά	12,0	49,0	7,9	1,0	0,5 / 0,2
Φρυγανιές χωριάτικες με προζύμι και σουσάμι	12,0	50,0	8,2	1,0	0,6 / 0,2
Φρυγανιές φούρνου	8,3	32,0	6,0	0,5	0,4 / 0,1
Φρυγανιές στρογγυλές ολικής άλεσης	9,6	36,0	6,1	0,5	0,4 / 0,1
Φρυγανιές στρογγυλές brioche	7,7	30,0	5,8	0,2	0,4 / 0,0
KRISPIES					
Χωρίς ζάχαρη	10,0	37,0	6,0	0,5	0,4 / 0,1
Σίτου	10,5	43,0	7,8	1,2	0,5 / 0,2
Ολικής άλεσης	10,0	32,0	7,4	0,4	0,5 / 0,1
Με σουσάμι	10,0	44,0	7,0	1,1	0,5 / 0,2
Με γλυκάνισο	10,5	43,0	7,4	0,9	0,5 / 0,2
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ					
Κριτσίνια με σουσάμι	7,2	33,0	3,7	1,4	0,3 / 0,3
Μίνι κριτσίνια με σουσάμι	2,5	11,5	1,3	0,5	0,1 / 0,1
Κριτσίνια ελαφρώς αλατισμένα	6,2	25,0	4,4	0,4	0,3 / 0,1
Κριτσίνια σίτου μακεδονικά	13,3	62,0	7,9	2,4	0,5 / 0,5
4 Δημητριακά ολικής άλεσης	10,0	33,0	3,7	1,0	0,3 υδατ
ΜΠΙΣΚΟΤΑ					
Caprice Classic	7,7	38,0	5,2	1,6	0,3 / 0,3
Caprice μαύρη σοκολάτα	7,4	38,0	4,4	2,0	0,3 / 0,4
Γεμιστά με κρέμα σοκολάτα	14,3	69,0	9,8	2,8	0,7 / 0,6
Cookies με κομμάτια σοκολάτας	12,2	61,6	7,5	3,1	0,5 / 0,6
Digestive χωρίς ζάχαρη, με αλεύρι ολικής άλεσης	13,5	59,0	7,7	2,5	0,5 / 0,5
Μίνι Digestive χωρίς ζάχαρη, με αλεύρι ολικής άλεσης	4,0	18,0	2,3	0,8	0,2 / 0,2
Digestive με αλεύρι ολικής άλεσης	14,0	70,0	8,9	3,2	0,6 / 0,6
Digestive 35% λιγότερα σάκχα με αλεύρι ολικής άλεσης	14,0	64,0	10,1	2,1	0,7 / 0,4
Digestive με μαύρη σοκολάτα	16,7	83,0	10,4	3,9	0,7 / 0,8
Μιράντα με σοκολάτα	7,5	35,3	5,3	1,3	0,4 / 0,3

Μέση τιμή τεμαχίου	γρ	Ενέρ	Υδατ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Μιράντα	5,0	22,0	3,8	0,7	0,3 / 0,1
Μιράντα με αλεύρι ολικής άλεσης, γάλα και ασβέστιο	5,0	21,0	3,5	0,7	0,2 / 0,1
Marie	6,0	27,0	4,2	0,9	0,3 / 0,2
Nutri cookies με βρώμη, μέλι και σταφίδες	20,0	93,0	11,8	4,2	0,8 / 0,8
Nutri cookies με βρώμη, μέλι, σοκολάτα και φράουλα	20,0	93,0	12,0	4,1	0,8 / 0,8
Πολυδημητριακά μπισκότα (4 δημητριακά ολικής, σοκολάτα)	13,5	62,0	9,2	2,2	0,6 / 0,5
Πολυδημητριακά μπισκότα (4 δημητριακά ολικής, κακάο, χωρίς ζάχαρη)	14,5	66,0	7,3	2,9	0,5 / 0,6
Πολυδημητριακά μπισκότα (4 δημητριακά, γάλα)	13,5	62,0	9,3	2,2	0,6 / 0,5
Πολυδημητριακά μπισκότα (4 δημητριακά, Muesli)	14,5	66,0	10,2	2,3	0,7 / 0,5
Πτι-μπερ	6,6	29,0	4,8	0,9	0,3 / 0,2
Πτι-μπερ ολικής άλεσης	7,0	30,0	4,9	0,9	0,3 / 0,2
Πτι-μπερ με σοκολάτα γάλακτος	11,0	53,0	7,4	2,1	0,5 / 0,4
Πτι-μπερ με αλεύρι ολικής άλεσης με μαύρη σοκολάτα	11,0	55,0	6,8	2,6	0,5 / 0,5
Choco Orange	12,7	49,0	8,8	1,3	0,6 / 0,3
Mini Choco Orange	5,0	20,0	3,4	0,6	0,2 / 0,1
Cream crackers με ωμέγα-3 χωρίς ζάχαρη, με φυτικές ίνες	11,0	49,0	6,4	1,6	0,4 / 0,3
Cream crackers σίτου	10,0	45,0	6,7	1,6	0,5 / 0,3
Cream crackers σίκαλης με αλεύρι ολικής άλεσης	11,5	50,0	7,5	1,5	0,5 / 0,3
PICK ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ					
Pick crackers	3,9	16,9	2,8	0,5	0,2 / 0,1
Mini pick barbecue	1,3	6,5	0,8	0,3	0,1 / 0,1
Pick batonnettes (25,0 γρ = 17 batonnettes)	1,5	6,3	1,0	0,2	0,1 / 0,0
	25,0	104,0	16,9	2,6	1,1 / 0,5
ΒΟΥΤΗΜΑΤΑ					
Βουτήματα κανέλλας χωρίς ζάχαρη, με φυτικές ίνες	8,8	41,0	5,4	1,9	0,4 / 0,4
Βουτήματα πορτοκάλι χωρίς ζάχαρη, με φυτικές ίνες	15,0	69,0	9,6	2,9	0,6 / 0,6
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ					
Μεσόγειος γεύση Χωριάτικα (με προζύμι και ελαιόλαδο)	51,1	8,3	1,3	0,6 / 0,2	
Μεσόγειος γεύση Κριθαρένια παξιμάδια με ελαιόλαδο	46,4	7,3	1,0	0,5 / 0,1	
Μεσόγειος γεύση Πολύσπορα παξιμάδια	59,7	7,0	2,6	0,5 / 0,5	
ΨΩΜΙΑ					
Ψίχα του τoστ σπαρένιο	73,5	12,5	1,6	0,8 / 0,2	
Ψίχα του τoστ 4 δημητριακά	51,0	9,8	0,4	0,6 / 0,0	
Ψίχα του τoστ πολύσπορο	51,0	9,8	0,4	0,7 / 0,0	
Ψίχα του τoστ σπαρένιο με προζύμι	63,5	12,2	0,7	0,8 / 0,1	
TASTY FOODS					
Tasty φουρνιστά crackers	30,0	139,0	18,4	5,5	1,2 / 1,1

Μέση τιμή τεμαχίου	γρ	Ενέρ	Υδατ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Tasty φουρνιστά sticks με γέμιση φιστίκι	30,0	197,0	23,0	5,7	1,5 / 1,1
Tasty φουρνιστά pretzels	30,0	131,0	20,5	4,1	1,4 / 0,8
Tasty φουρνιστά crackers με σουσάμι	30,0	138,0	17,9	5,7	1,2 / 1,1
ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ					
ΨΩΜΙΑ					
Ψωμί για τόστ πολύσπορο ολικής άλεσης με προζύμι	24,3	58,0	10,0	1,0	0,7 / 0,2
Ψίχα τοστ πολύσπορο ολικής άλεσης	24,0	55,0	10,2	0,8	0,7 / 0,2
Ψωμί σίτου με σίκαλη ολικής άλεσης	31,0	77,0	13,5	0,9	0,9 / 0,2
Γέννημα θρέμμα ολικής άλεσης	28,0	67,0	10,9	1,1	0,7 / 0,2
Ψωμάκια σάντουιτς σταρένια 6 στη συσκευασία 400 γρ	67,0	211,0	35,5	4,9	2,4 / 1,0
ΚΑΤΣΕΛΗΣ					
Κριταίνι Μακεδονικό	18,0	80,0	12,6	2,4	0,8 / 0,5
ELBISCO					
CRACKERS					
Σίτου αλατισμένα		26,0	4,1	0,7	0,3 / 0,1
Σίτου		26,0	4,2	0,7	0,3 / 0,1
Ολικής		25,0	4,1	0,7	0,3 / 0,1
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ					
Ολικής άλεσης με δημητριακά		66,0	9,6	2,3	0,6 / 0,5
Παξιμαδόκια ολικής άλεσης με σίκαλη		66,0	9,6	2,3	0,6 / 0,5
Κριταίνια Καθημέρα Κρήτη Ηλιόσπορος	37,5	216,0	15,0	14,7	1,0 / 3,0
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ					
Σταρένιες		31,0	6,1	0,3	0,4 / 0,0
Χωριάτικες		43,0	9,0	0,2	0,6 / 0,0
ΣΙΤΟΥ «ΦΕΤΕΣ ΖΩΗΣ»					
Ψίχα		61,0	10,7	1,0	0,7 / 0,1
Χωρίς αλάτι - προσθήκη ζάχαρης		80,0	14,1	1,3	1,0 / 0,1
Σίτου		80,0	14,1	1,3	1,0 / 0,1
Ολικής άλεσης		76,5	12,9	1,3	0,9 / 0,1
ELITE					
Κριταίνια με ηλιόσπορο 340 γρ		122,0	12,8	5,9	0,8 / 1,2
Φρυγανιές (2 τεμ. = 16,6)	16,6	66,0	11,3	1,1	0,8 / 0,2
Παξιμαδοφρυγανιά ζυμώματα	12,4	48,0	8,2	0,6	0,6 / 0,1
Χωριάτικες φρυγανιές		47,0	8,2	0,8	0,6 / 0,1
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ					
El Sabor Τορτίγιες μικρές 8 πίτες original wrap	43,2	131,0	20,6	3,3	1,4 / 0,6
Original Big Tortillas Μεγάλες Τορτίγιες		208,0	33,4	5,3	2,2 / 1,0

Μέση τιμή τεμαχίου	γρ	Ενέρ	Υδατ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
NESTLE				
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ				
Chocapic Bar	25,0	104	16,5	1,1 / 0,7
Honey Nut Cheerios Bars	22,0	89	14,7	1,0 / 0,6
Nestle Musli Cherry Bars	40,0	153	26,8	1,8 / 0,6
Nestle Musli Chocolate Bars	40,0	161	25,8	1,7 / 0,9
Nesquik Bar	25,0	105	16,6	1,1 / 0,7
Fitness Bars Λευκή σοκολάτα	23,5	88	16,8	1,1 / 0,3
Fitness Bars Σοκολάτα-πορτοκάλι	23,5	87	17,9	1,2 / 0,2
Fitness Bars Σοκολάτα	23,5	90	17,6	1,2 / 0,3
Fitness Bars Natural	23,5	90	17,6	1,2 / 0,3
Fitness Bars Φράουλα	23,5	90	17,6	1,2 / 0,3
SCHWARTAU CORNY				
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ				
Corny sandwich με σοκολάτα και ξηρούς καρπούς	25,0	112	15,7	1,0 / 0,9
BELVITA				
ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΠΡΩΙΝΟΥ				
Belvita apple - cinnamon μήλο και κανέληλα	50	230	36,0	2,0 / 1,5
Belvita blueberry βατόμουρο	50	230	36,0	2,0 / 1,5
NATURE VALLEY				
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ				
Nature Valley crunchy bar με μήλο	42	160	26,0	1,7 / 1,2
Nature Valley crunchy bar με αμύγδαλα	42	120	28,0	1,9 / 1,4
Nature Valley crunchy bar (βρώμη και μέλι - Oats 'n Honey)	42	180	29,0	1,9 / 1,2
Nature Valley crunchy bar (βρώμη και μέλι - Oats & Chocolate)	42	180	28,0	1,9 / 1,5
KELLOGG'S				
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ				
Nutri-Grain Apple Bar με μήλο ή με φράουλα ή με σοκολάτα	30	133	25,6	1,7 / 0,6
Nutri-Grain Soft Oaties Oat & Raisin		173	26,4	1,7 / 1,1
Nutri-Grain Elevenses Choc Chip Bakes		179	28,3	1,9 / 1,1
Nutri-Grain Elevenses Raisin Bakes (σιτάρι, βρώμη, σταφίδες)		164	29,6	1,0 / 0,9
Special K Original Bar	30	88	17,7	1,2 / 0,2
Special K Chocolate Chip Bar	30	83	16,1	1,1 / 0,3
Special K Choco	21	89	16,3	1,1 / 0,4
Special K Bliss Bar Raspberry και Chocolate	22	89	16,5	1,1 / 0,4
Special K Bliss Bar Orange και Chocolate (πορτοκάλι, σοκολάτα)	22	89	16,5	1,1 / 0,4
EXTEND BARS ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ				
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ				
EXTEND bar (σοκολάτα και σοκολάτα με φιστίκι) χωρίς ζάχαρη, με γλυκαντικές ύλες	40	150	21,0	1,4 / 0,6

Μέση τιμή τεμαχίου	γρ	Ενέρ	Υδατ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
PILLSBURY				
Αφράτη ζύμη για πίτσα (οικογενειακή συσκευασία 400 γρ)*	30	75	13,5	0,9 / 0,2
Αφράτη ζύμη για πίτσα (ατομική συσκευασία 280 γρ)*	30	75	13,5	0,9 / 0,2
Αφράτα κρουασάν*	38,0	131	14,0	0,9 / 1,4
Κρουασάν με σοκολάτα*	45,8	162	17,4	1,2 / 1,7
Μπράουνι σοκολάτας και πραλίνας	70,0	291	37,7	2,5 / 2,7
Λεπτές πίτες για σάντουιτς	41	141	19,9	1,3 / 1,0
Λεπτές πίτες ολικής άλεσης	58,0	204	28,7	1,9 / 1,4
Παραδοσιακά χοντρά φύλλα*				
Πίτσα με λεπτή ζύμη*				
Σκορδόψωμο*	42,5	134	16,1	1,1 / 1,2
Σοκολατόπιτα	67,0	341	27,4	1,8 / 4,5
Σουφλέ σοκολάτας	100,0	391	47,7	3,2 / 4,0
Φρέσκια σφολιάτα*				
Φρέσκια ζύμη για πείνιρλί	29,5	73,7	13,9	0,9 / 0,1
Φύλλο ζύμης για τάρτα*				
* για τα φρέσκα προϊόντα ζύμης οι τιμές που παρατίθενται αφορούν στην άψητη ζύμη				

Ανά μερίδα 30 γρ	Ενέρ	Υδατ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
NESTLE			
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ			
Cookie Crisp	115	23,9	1,6 / 0,2
Nesquik	116	22,9	1,5 / 0,2
Honey Cheerios	116	23,9	1,6 / 0,3,
Multi Cheerios	110	22,4	1,5 / 0,2
Nesquik Duo	122	22,3	1,5 / 0,5
Chocapic	115	22,9	1,5 / 0,3
Crunch	121	23,6	1,6 / 0,4
Fitness	112	23,5	1,6 / 0,1,
Fitness Fruits με AOX	145	30,3	2,0 / 0,2,
Fitness Yogurt	120	22,7	1,5 / 0,4
Fitness Honey & Almonds	117	23,3	1,6 / 0,3,
Fitness Chocolate	119	22,4	1,5 / 0,4
Fitness Dark Chocolate	119	21,7	1,5 / 0,4
Fitness Red Fruits	112	23,3	1,6 / 0,1
Clusters Σιτάρι ολικής άλεσης (ζάχαρη, μέλι, αμύγδαλα)	116	20,2	1,4 / 0,6
Corn Flakes Νιφάδες καλαμποκιού	110	24,9	1,7 / 0,0

Μέση τιμή μερίδας	γρ	Ενέργ	Υδατ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
KELLOGG'S				
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΑΠΛΑ				
All Bran Flakes Νιφάδες από σιτάρι	30	107	19,8	1,3 / 0,1
All Bran Plus Από φλοιό κόκκων σιταριού	40	134	19,2	1,3 / 0,3
Corn Flakes Νιφάδες καλαμποκιού	30	113	25,2	1,7 / 0,0
Frosties από καλαμπούκι	30	110	26,0	1,7 / 0,0
Special K Νιφάδες από σιτάρι ολικής άλεσης και ρύζι	30	114	22,8	1,5 / 0,1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΜΕΛΙ				
Crunchy Nut corn flakes Νιφάδες καλαμποκιού (μέλι, φιστίκια)	30	121	24,6	1,6 / 0,0
Smacks Κόκκοι σιταριού με γεύση από μέλι	30	110	24,6	1,6 / 0,0
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ				
Coco Pops Κόκκοι ρυζιού με σοκολάτα	30	114	25,5	1,7 / 0,0
Chocos Δημητριακά από σιτάρι και σοκολάτα	30	114	23,6	1,6 / 0,3
Choco Krispies Crunchy Rolls	30	116	22,5	1,5 / 0,3
Special K Milk Choco με σοκολάτα γάλακτος	30	120	21,2	1,4 / 0,3
Special K Choco Noire με μαύρη σοκολάτα	30	122	21,6	1,4 / 0,4
Special K Stracciatella	30	119	22,8	1,5 / 0,3
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ / ΔΙΑΦΟΡΑ				
All Bran με φρούτα και φυτικές ίνες	40	152	27,6	1,8 / 0,5
All Bran με μήλο	30	107	20,1	1,3 / 0,1
Special K Bliss με φράουλες και μαύρη σοκολάτα	30	116	22,8	1,5 / 0,2
Special K red fruits από ρύζι, σιτάρι, αποξηραμένα φρούτα	30	114	23,1	1,5 / 0,1
Special K Hazelnut Almond Νιφάδες ρυζιού-σιταριού	30	119	21,6	1,4 / 0,4
TASTY FOODS				
ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ				
Quacker νιφάδες βρώμης	40	142	24,0	1,6 / 0,6
Quacker μπουκιές δημητριακών με βρώμη και σοκολάτα υγείας	45	214	27,0	1,8 / 1,9
Quacker μπουκιές δημητριακών με βρώμη και ξηρούς καρπούς	45	216	27,0	1,8 / 1,9
Corn flakes	40	140	31,6	2,1 / 0,1
Cheetos sweetos Δημητριακά (γεύση φράουλας)	25	112	15,5	1,0 / 0,9
Cheetos sweetos Δημητριακά με γέμιση από γάλα	25	105	15,3	1,0 / 0,9
Cheetos sweetos Δημητριακά με γέμιση από κακάο και γάλα	25	106	15,5	1,0 / 0,8
Cheetos sweetos Δημητριακά (γεύση μπανάνας)	25	106	15,5	1,0 / 0,8
FOOD COMPANY				
ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ				
Alpen Original	45	170	30,1	2,0 / 0,5
Alpen χωρίς πρόσθετη ζάχαρη	45	168	29,1	2,0 / 0,6

Μέση τιμή μερίδας	γρ	Ενέρ	Υδατ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Alpen μπάρα light σοκολάτα και πορτοκάλι	21	64	10,6	0,8 / 0,2
Alpen μπάρα light μήλο και σταφίδα	21	63	11,3	0,8 / 0,2
Alpen μπάρα light καλοκαιρινά φρούτα	21	63	11,2	0,8 / 0,2
Alpen μπάρα φρούτα, ξηροί καρποί, σοκολάτα γάλακτος	29	109	20,4	1,3 / 0,5
Oatbix νιφάδες με σταφίδες, μούρα και βατόμουρα	40	145	29,6	2,0 / 0,3
Weetabix Original	37,5	134	25,7	1,8 / 0,1
Weetabix ακατέργαστο σιτάρι (organic)	37,5	134	25,7	1,8 / 0,5
Weetos με κακάο	30	118	22,6	1,5 / 0,3
Weetabix Minis chocolate chip	40	155	28,4	1,9 / 0,4
Weetabix Oat Bars Milk chocolate (μπάρα με σοκολάτα)	30	79	11,1	0,7 / 0,3
Weetos Meteors με σοκολάτα	30	116	22,4	1,5 / 0,3
Weetos crunchy bar με σιτάρι ολικής άλεσης και βρώμη	40	140	23,0	1,7 / 0,3
Weetos Μπάρα	20	88	14,2	1,0 / 0,6
Ready Brek Honey με μέλι	30	113	20,0	1,4 / 0,4
CHIPITA				
BAKE ROLLS 7 DAYS				
Κλασική (15 τεμ)	25	115	16,5	1,1 / 0,8
Σουσάμι (15 τεμ)	25	114	15,3	1,1 / 0,9
Pizza (15 τεμ)	25	115	16,5	1,1 / 0,7
Κρεμμύδι (15 τεμ)	25	111	16,4	1,1 / 0,7
Σκόρδο (15 τεμ)	25	113	15,5	1,1 / 0,7
Bacon (15 τεμ)	25	110	16,1	1,1 / 0,7
Tomato basil (15 τεμ)	25	109	16,2	1,1 / 0,7
Πολύσπορο (15 τεμ)	25	144	19,0	1,3 / 0,8
Bread crisps Bake rolls	90	391	57,9	3,8 / 2,0
Pochutiny Bake rolls	80	360	49,6	3,2 / 2,0
PITA BAKES 7 DAYS				
Κλασική (10 τεμ)	25	114	16,9	1,1 / 1,0
Nacho cheese (10 τεμ)	25	113	16,6	1,1 / 1,0
Σκόρδο (15 τεμ)	25	113	16,8	1,1 / 1,0
Ρίγανη (15 τεμ)	25	113	16,6	1,1 / 1,0
Spicy Hummus (10 τεμ)	25	113	16,8	1,1 / 1,0
Κλασικό μεγάλο (2 τεμ)	30	107	16,5	1,1 / 1,0
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ				
Κλασικό (2 τεμ)	30	111	19,2	1,3 / 0,5
Χωριάτικο (2 τεμ)	30	111	20,4	1,4 / 0,2
Νησιώτικο (2 τεμ)	30	128	18,6	1,2 / 0,8

Μέση τιμή μερίδας	γρ	Ενέρ	Υδατ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Αγροτικό (2 τεμ)	30	113	20,8	1,4 / 0,2
Ορεινό (2 τεμ)	30	108	20,1	1,4 / 0,3
Νησιώτικο μπουκιές (4 τεμ)	26	111	16,1	1,1 / 0,8
Κλασικό μπουκιές (2 τεμ)	30	96	16,6	1,1 / 0,4
ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ				
Croissant με γέμιση βερίκοκου	85	323	43,0	2,9 / 3,0
Croissant (πραλίνα, φουντούκι)	85	389	42,5	2,8 / 4,4
Croissant Χιώτικο Μενδωνίδη	85	346	42,3	2,8 / 3,3
Croissants 7 Days Family Pack	37	162	18,4	1,3 / 1,9
Cocktail cracker Pauly 150 γρ				
Delser Granlee Crackers	24	100	17,3	1,3 / 0,5
Delser Crackers whole wheat	25	108	16,5	1,1 / 0,6



Προϊόν	Ενέρ	Υδατ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Αρνί Noisettes 2 τεμάχια τηγανντά παιδιάκια	500	1,0	40,0	0,0 / 8,0
Βατραχοπόδαρα τηγανντά 4 μεσαίου μεγέθους ζεύγη	400	10,0	20,0	0,7 / 4,0
Baguette 3 φέτες 62 γρ	150	35,0	1,0	2,3 / 0,0
Brioche 1 κέικ	280	34,0	14,0	2,3 / 2,8
Bouillabaisse	400	10,0	15,0	0,7 / 3,0
Coq au vin (κόκκορας κρασάτος)	800	16,0	30,0	1,1 / 6,0
Crème Brûlée 1 μερίδα	460	21,0	40,0	1,5 / 8,0
Crème Καραμελέ	260	38,0	10,0	2,5 / 2,0
Crêpe Suzette 1×15 cm	220	13,0	10,0	0,9 / 2,0
Duck a l' Orange	780	47,0	35,0	3,1 / 7,0
Escargot σαλιγκάρια με βούτυρο/σκόρδο (6)	200	4,0	10,0	0,3 / 2,0
Μοσχάρι Cordon Bleu	650	18,0	25,0	1,2 / 5,0
Potage Crème Crécy (καροτάσουπα)	360	14,0	18,0	1,0 / 3,6
Σαλάτα Niçoise (τόννος/ελιές/λαχανικά)	450	14,0	13,0	1,0 / 2,6
ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Bratwurst ψητό 170 γρ	450	2,0	37,0	0,1 / 7,4
Ζεστό λουκάνικο με κάρυ	300	6,0	7,0	0,4 / 1,2
Κέικ μπιλακ φόρεστ 1 φέτα	380	30,0	16,0	2,0 / 3,2
Κρέας γκούλας με λαχανικά	520	46,0	20,0	3,0 / 4,0
Κοτόπουλο τηγανντά Βιενουά	530	28,0	20,0	1,9 / 4,0
Κέικ Gugelhupf 1 μεγάλη φέτα 114 γρ	400	40,0	23,0	2,6 / 4,6
Σνίτσελ βιενέζικο μεσαίου μεγέθους	750	38,0	35,0	2,5 / 7,0
Συκώτι κοτόπουλου με μήλο/κρεμμύδι	460	10,0	28,0	0,7 / 5,0
Χοιρινό Sauerbraten (κατσαρόλας)	650	15,0	35,0	1,0 / 7,0
Τούρτα Linzer με αμύγδαλα και μαρμελάδα βατόμουρου	430	58,0	18,0	3,9 / 3,6
Τούρτα Sacher με σοκολάτα και μαρμελάδα βερίκοκκο	260	23,0	12,0	1,5 / 2,4
ΙΑΠΩΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Ρύζι sushi 1 κ.σ.	25	5,0	0,0	0,3 / 0,0
Ρύζι sushi 1 φλιτζάνι 156 γρ	380	82,0	3,0	5,4 / 0,6
Sushi rolls (Maki) ανά κομμάτι. Όλοι οι τύποι (Καλιφορνέζικο ρολό, κρέμα τυρί με καβούρι, χέλι, σολομό, γαρίδα, τόννο, λαχανικά). Μικρό, διάμετρος 2,9 × 2,9 cm, 22,7 γρ	25	3,5	0,5	0,2 / 0,0
Sushi rolls μεσαίο, διάμετρος 4,4 × 4,4 cm, 45,3 γρ	50	7,0	1,0	0,5 / 0,2
Sushi rolls μεγάλο, διάμετρος 5,7 × 2,2 cm, 56,7 γρ	60	9,0	1,5	0,6 / 0,3
Sushi Nigiri (ψάρι με ρύζι) 1 κομμάτι	70	12,0	5,0	0,8 / 0,0
Sushi πιάτο με 6 κομμάτια (Συνδυασμός sushi και ρολό sushi)	420	36,0	3,0	2,4 / 0,6
2 sushi και 6 μικρά και 3 μεσαία ρολό	400	72,0	7,0	4,8 / 1,4
Sashimi [ωμό κρέας/ψάρι Ika (καλαμάρι)] 113,4 γρ	105	0,0	2,0	0,0 / 0,4
Hamachi (κιτρινόψαρο) 113,4 γρ	165	0,0	6,0	0,0 / 1,2

Προϊόν	Ενέρ	Υδατ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Magura (τόννος) 113,4 γρ	120	0,0	1,0	0,0 / 0,2
Niku (μοσχάρι) 141,7 γρ	200	0,0	10,0	0,0 / 2,0
Saba (mackerel) 113,4 γρ	160	0,0	7,0	0,0 / 1,4
Suzuki (sea bass) 113,4 γρ	110	0,0	0,5	0,0 / 0,0
Taco (χταπόδι) 113,4 γρ	95	0,0	1,0	0,0 / 0,2
Σάλτσα 2 κ.σ. συνήθης	30	7,0	0,0	0,5 / 0,0
Σάλτσα Τζίντζερ, ξίδι	20	5,0	0,0	0,3 / 0,0
Edamame (πράσινα φρέσκα φύλλα σόγιας) στον ατμό	60	5,0	3,0	0,3 / 0,6
Σαλάτα με φύκια	20	0,0	2,0	0,0 / 0,4
Σουκιγιάκι (κρέας/τοφού/λαχανικά) 227 γρ	400	32,0	24,0	2,1 / 4,8
Τεμπούρα (τηγαντές γαρίδες σε βούτυρο και λαχανικά 3 μεγάλες γαρίδες και λαχανικά)	320	25,0	18,0	1,7 / 3,6
1 μόνο γαρίδα	60	3,0	4,0	0,2 / 0,8
Terpanyaki (μπριζόλα/λαχανικά/θαλασσινά)	470	15,0	30,0	1,0 / 6,0
Teriyaki (κρέας) 113,4 γρ	350	4,0	25,0	0,3 / 5,0
Teriyaki (κοτόπουλο) 113,4 γρ	260	7,0	9,0	0,5 / 1,8
Teriyaki σολομός 170 γρ	270	3,0	8,0	0,2 / 1,6
Σάκε (16% αλκοόλ)	115	7,0	0,0	0,5 / 0,0
ΙΝΔΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΚΙΣΤΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ (ανά μερίδα)		(Κρέας ανά μερίδα 113,4 γρ)		
Aloo Samosa (κάθε ένα)	155	12,0	12,0	0,8 / 2,4
Alu Gosht Kari (κρέας/πατάτες/κάρυ)	600	23,0	40,0	1,5 / 8,0
Κοτόπουλο Korma	500	6,0	35,0	0,4 / 7,0
Κοτόπουλο πιλάφι Murgh Biryani	700	50,0	53,0	3,3 / 10,6
Κοτόπουλο Tikka Masala	260	2,0	16,0	0,2 / 3,2
Κοτόπουλο vindaloo	400	8,0	20,0	0,5 / 4,0
Chapati/Roti 17,8 cm 1 κομμάτι	60	11,0	0,5	0,7 / 0,1
Dahl (πουρές φακής) 1 φλιτζάνι χωρίς λάδι	230	37,0	1,0	2,5 / 0,2
Dhokla (πιάτο φακής) 2,54 cm, 28,35 γρ	105	13,0	5,0	0,9 / 1,0
Dhansak ½ φλιτζάνι	105	11,0	3,5	0,7 / 0,7
Gosht kari (κρέας/κάρυ/ντομάτα/πατάτες)	460	17,0	25,0	1,2 / 5,0
Αρνί πιλάφι	520	40,0	35,0	2,7 / 7,0
Lassi (γλυκό/μάνγκο 1 φλιτζάνι 227 γρ)	520	40,0	35,0	2,7 / 7,0
Masala Gosht (κρέας/ντομάτα/σάλτσα)	400	18,0	25,0	1,2 / 5,0
Mulligatawny σούπα μετρίου μεγέθους	300	8,0	15,0	0,5 / 3,0
Murgh Tikka 1 φλιτζάνι	300	7,0	4,0	0,5 / 0,8
Naan πίτα 56,7 γρ	160	29,0	3,5	2,0 / 0,7
Papadum 1 μεγάλο/2 μικρά	50	5,0	3,0	0,3 / 0,6
Pesarattu κρέπα φακής 74 γρ	130	15,0	5,0	1,0 / 1,0
Rajma γίγαντες φασόλια με κάρυ 1 φλιτζάνι	225	35,0	5,0	2,4 / 1,0
Rogan josh (αρνί με σάλτσα γιαουρτιού χωρίς ρύζι ή πατάτες)	500	3,0	30,0	0,2 / 6,0

Προϊόν	Ενέρ	Υδατ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Tandoori κοτόπουλο στήθος	260	5,0	13,0	0,3 / 2,6
Tandoori κοτόπουλο πόδι	300	6,0	17,0	0,4 / 3,4
ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Bruschetta 2 φέτες	380	53,0	17,0	3,5 / 3,4
Καϊτσόνε μετρίου μεγέθους, όλοι οι τύποι	840	101,0	34,0	6,7 / 6,8
Κανελόνια (1)	280	18,0	15,0	1,2 / 3,0
Κοτόπουλο σκαλοπίνια (δείννο)	1.110	68,0	71,0	4,5 / 14,2
Κοτόπουλο με παρμεζάνα 312 γρ	520	16,0	22,0	1,1 / 4,4
Λιγγκουϊνι με θαλασσινά (δείννο)	1.130	79,0	71,0	5,3 / 14,2
Λαζάνια με κρέας μικρή μερίδα 284 γρ	440	39,0	23,0	2,6 / 4,6
Λαζάνια με κρέας μεγάλη μερίδα 454 γρ	700	60,0	36,0	4,0 / 7,2
Μελιτζάνες με παρμεζάνα	900	78,0	39,0	5,2 / 7,8
Πένες αλά ρούστικα (μεσημεριανό)	1.330	76,0	71,0	5,0 / 14,2
Πένες αλά ρούστικα (βραδυνό)	1.540	101,0	80,0	6,7 / 16,0
Πίτσα Gino's East μεσαίου μεγέθους 28 cm διαμέτρου	410	58,0	11,0	3,9 / 2,2
Για κομμάτι ½ πίτσας με τυρί				
Πίτσα Gino's East μεσαίου μεγέθους 28 cm διαμέτρου	420	38,0	21,0	2,6 / 4,2
Για κομμάτι ½ πίτσας με λουκάνικο				
Πίτσα Gino's East μεσαίου μεγέθους 28 cm διαμέτρου	450	57,0	15,0	3,8 / 3,0
Για κομμάτι ½ πίτσας με πεπερόνι				
Πίτσα Gino's East μεσαίου μεγέθους 28 cm διαμέτρου	410	59,0	11,0	3,9 / 2,2
Για κομμάτι ½ πίτσας με σπανάκι				
Παγωτό φουντούκι ½ φλιτζάνι	370	26,0	29,0	1,7 / 5,8
Ραβιόλια με σάλτσα και τυρί	495	65,0	17,0	4,3 / 3,4
Ραβιόλια με κρέας	725	102,0	22,0	6,8 / 4,4
Ραβιόλια γεμιστά	990	57,0	67,0	3,8 / 13,4
Σπαγγέτι με σάλτσα ντομάτας μεσαίο μέγεθος	1.080	89,0	63,0	5,9 / 12,6
Σπαγγέτι με σάλτσα ντομάτας μεγάλο μέγεθος	1.430	119,0	81,0	7,9 / 16,2
Σπαγγέτι με κιμά μεσαίο μέγεθος	1.300	84,0	79,0	5,6 / 15,8
Σπαγγέτι με κιμά μεγάλο μέγεθος	1.700	110,0	103,0	7,3 / 20,6
Σούπα μινεστρόνε 1 μπόλ	110	18,0	2,0	1,2 / 0,4
Σορμπέ λεμονιού	180	45,0	0,0	3,0 / 0,0
Τιραμισού 1 κομμάτι, 141,75 γρ	400	30,0	29,0	2,0 / 5,8
Φετουτσίνι Alfredo μικρό	525	80,0	15,0	5,3 / 3,0
Φετουτσίνι Alfredo μεσημεριανό	775	119,0	22,0	7,9 / 4,4
Φετουτσίνι Alfredo (δείννο)	1.130	68,0	81,0	4,5 / 16,2
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Egg rolls, 3 μικρά	100	11,0	3,0	0,7 / 0,6
Κοτόπουλο με αμύγδαλα 170 γρ	270	21,0	10,0	1,4 / 2,0
Λαχανικά στον ατμό με λάδι 170 γρ	367	66,0	5,0	4,4 / 1,0

Προϊόν	Ενέρ	Υδατ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Λαχανικά στον ατμό χωρίς λάδι 170 γρ	137	29,0	1,0	1,9 / 0,2
Μοσχάρι με μπρόκολο 170 γρ	370	13,0	21,0	0,9 / 4,2
Μπισκότο τύχης ένα	32	7,0	0,5	0,5 / 0,1
Noodles με κινέζικο αυγό 1 φλιτζάνι	200	37,0	4,0	2,5 / 0,8
Ρύζι 1 φλιτζάνι 185 γρ	320	66,0	2,0	4,4 / 0,4
Ρύζι τηγανητό 1 φλιτζάνι 142 γρ	365	55,0	11,0	3,6 / 2,2
Ρύζι τηγανητό μεγάλο πιάτο 454 γρ	950	67,0	28,0	4,5 / 5,6
Σάλτσα Mandarin 43 γρ	70	17,0	0,0	1,1 / 0,0
Spring rolls μικρό 43 γρ	85	9,0	4,0	0,6 / 0,8
Spring rolls μεσαίο 85 γρ	170	17,0	8,0	1,1 / 1,6
Spring rolls μεγάλο 141 γρ	290	29,0	15,0	1,9 / 3,0
Σούπα αυγοκομμένη με noodles 1 φλιτζάνι	110	16,0	3,0	1,1 / 0,6
Σούπα αυγοκομμένη χωρίς noodles 1 φλιτζάνι	60	4,0	3,0	0,3 / 0,6
Χοιρινό με σάλτσα μπάρμπεκιου 142 γρ	440	15,0	23,0	1,0 / 4,6
Wonton 1 μόνο	75	5,0	4,0	0,3 / 0,8
ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Arroz a banda (ψάρι με ρύζι)	340	11,0	8,0	0,7 / 1,6
Arroz con polo (ρύζι/κοτόπουλο σαλάτα)	500	50,0	23,0	3,3 / 4,6
Μαριναρισμένα όστρακα 8 τεμάχια	330	22,0	16,0	1,5 / 3,2
Cochifrito (αρνί λεμονάτο/σκόρδο)	650	5,0	25,0	0,3 / 5,0
Cocido Madrileño (βραδινό βραστό σε στυλ Μαδρίτης)	450	2,0	27,0	0,1 / 5,4
Flan de leche (κρέμα καραμελέ)	325	52,0	9,0	3,5 / 1,8
Fritadera de ternera (σωταρισμένο μοσχάρι)	450	2,0	27,0	0,1 / 5,4
Κασπάσος, 1 μπόλ	60	15,0	0,0	1,0 / 0,0
Παέγια αλά Βαλεσιάνο (κοτόπουλο, ρύζι με θαλασσινά)	900	70,0	42,0	4,7 / 8,4
Pollo a la Española (κοτόπουλο)	475	4,0	30,0	0,3 / 6,0
Ternera al jerez	660	6,0	29,0	0,4 / 5,8
Ζατζουέλα (ψάρι και θαλασσινά)	530	40,0	27,0	2,7 / 5,4
ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Baba Ghanouj 2 κ.σ. 28 γρ (μελιτζάνα με σάλτσα σουσαμιού)	70	2,0	6,0	0,1 / 1,2
Γλυκό Sanbusak με αμύγδαλο (φύλλο, αμύγδαλα, μπαχαρικά)	200	11,0	15,0	0,7 / 3,0
Κάφτα 1 ξυλάκι 42,5 γρ (κιμάς αρνίσιος, ρουκάνικο)	85	2,0	5,0	0,1 / 1,0
Kibbeh Naygeh 255 γρ (φλιτζ), ωμό αρνί, πλιγούρι, λαχανικά	450	28,0	18,0	1,9 / 3,6
Kous kous (σιμιγδάλη, γάλα φρούτα, ξηροί καρποί) μερίδα	400	43,0	21,0	2,9 / 4,2
Λιβανέζικη ομελέτα 1 μερίδα 113 γρ (μελιτζάνα σπανάκι, κουκουνάρια, κρεμμύδια)	200	13,0	12,0	0,9 / 2,4
Μπακλαβάς 42 γρ	245	18,0	18,0	1,2 / 3,6
Πιλάφι 1 φλιτζάνι (ρύζι, κρεμμύδια, σταφίδες, βερίκοκκα, μπαχαρικά)	400	60,0	11,0	4,0 / 2,2
Ρολό λάχανου 1 ρολό, 85 γρ (φύλλο λάχανου, κρέας, ρύζι)	100	12,0	3,0	0,8 / 0,6

Προϊόν	Ενέρ	Υδατ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Shawourma 1 μερίδα, 113 γρ (Ροστ Μπίφ)	280	2,0	15,0	0,1 / 3,0
Σις κεμπάπ 1 ξυδάκι, 71 γρ	130	2,0	7,0	0,1 / 1,4
Σπανακόπιτα 1 κομμάτι, 99 γρ	290	20,0	21,0	1,3 / 4,2
Ταμπουλέ 1 κομμάτι, 113 γρ	125	13,0	7,0	0,9 / 1,4
Ταχίνι σάλτσα, 1 κ.σ.	90	2,0	8,0	0,1 / 1,6
Τηγανντά kibbi 1 κομμάτι, 85 γρ (στάρι, κρέας, κουκουνάρι)	180	15,0	8,0	1,0 / 1,6
Φελάφελ (κομμάτια κοτόπουλου με μπιζέλια)	60	4,0	4,0	0,3 / 0,8
Τηγανισμένη, 1 μέτρια, 28,35 γρ				
Χούμους ¼ φλιτζάνι, 62 γρ	105	5,0	3,0	0,3 / 0,6
ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Γουακαμόλ 2 κ.σ., 28 γρ	45	2,0	4,0	0,1 / 0,8
Εντσιλάδας	330	49,0	10,0	3,2 / 2,0
Μπουρίτος με φασόλια/κρέας 482 γρ	1.100	104,0	41,0	6,9 / 8,2
Μπουρίτος (Taco Bell) Φασόλια	370	55,0	10,0	3,7 / 2,0
Νάτσος Macho Nachos	1.145	113,0	63,0	7,5 / 12,6
Νάτσος με τυρί μέγεθος πιάτου 23 cm	860	70,0	59,0	4,7 / 11,8
Τάκος συνήθους τραγανός (Taco Bell)	170	13,0	10,0	0,9 / 2,0
Τάκος με κοτόπουλο	210	16,0	12,0	1,0 / 2,4
Τάκος με ψάρι	270	31,0	13,0	2,0 / 2,6
Τάκος μόνον το κέλυφος απλός	50	8,0	2,0	0,5 / 0,4
Τάκος σαλάτα με σάλτσα	840	85,0	52,0	5,7 / 10,4
Ταμάλες 100 γρ	180	21,0	8,0	1,4 / 1,6
Ταμάλες κοτόπουλο/μοσχάρι 128 γρ	250	27,0	11,0	1,8 / 2,2
Τακίτος 142 γρ	370	43,0	17,0	2,9 / 3,4
Τακίτος μοσχάρι/κοτόπουλο 128 γρ	330	36,0	15,0	2,4 / 3,0
Μαργαρίτα με 42 γρ τεκίλα	160	6,0	0,0	0,4 / 0,0
Τορτίγια καλαμποκιού 15 cm διαμέτρου	70	14,0	1,0	1,0 / 0,2
Τσιμιτσάνγκας κρέατος 142 γρ	400	43,0	19,0	2,9 / 3,8
Τσιπς τορτίγιας 28 γρ	150	18,0	8,0	1,2 / 1,6
Τσιπς καλαμποκιού ½ φλιτζάνι 28 γρ	160	17,0	10,0	1,1 / 2,0
Σούπα με μαύρα φασόλια, 1 μπώλ	200	34,0	3,0	2,3 / 0,6
Φαγίτας με κοτόπουλο	200	20,0	7,0	1,3 / 1,4
ΠΟΛΩΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Ρολά λάχανου με κρέμα γάλακτος 2 τεμάχια	220	30,0	10,0	2,0 / 2,0
Κοτόπουλο κατσαρόλας με μανιτάρια	520	5,0	27,0	0,3 / 5,4
Kielbasa (λουκάνικα, τηγανντά κρεμμύδια 2 μεγάλα)	350	2,0	28,0	0,1 / 5,6
Κομμάτια κρέατος σε κρέμα γάλακτος 7,62 x 3,81 cm	300	11,0	16,0	0,7 / 3,2
Χοιρινό γκούλας	550	38,0	21,0	2,5 / 4,2
Ψητό κατσαρόλας με λαχανικά	630	28,0	21,0	1,9 / 4,2

Ανά 100 γρ προϊόντος	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΑΛΚΑ					
ΔΙΑΦΟΡΑ					
Αγκινάρες αλά πολιτά αυγολέμονο	128	8,7	2,0	9,9	0,6 / 2,0
Αγκινάρες με αρακά	136	5,6	3,9	11,4	0,4 / 2,3
Αμυγδαλωτά	505	42,5	13,3	31,9	2,8 / 6,4
Αρακάς με πατάτες κοκκινιστός	128	10,8	3,2	8,4	0,7 / 1,7
Αρνί φρικασέ με μαρούλι αυγολέμονο	179	1,3	14,0	13,3	0,1 / 2,7
Αυγά με ντομάτα και τυρί	231	2,3	8,4	21,4	0,2 / 4,3
Γαλλακτομπούρεκο	214	33,0	4,2	7,6	2,2 / 1,5
Γαλλατόπιτα	213	23,5	4,5	11,2	1,6 / 2,2
Γαρίδες σαγανάκι	182	1,1	17,4	11,9	0,1 / 2,4
Γαύρος τηγαντός	331	6,8	24,7	23,1	0,5 / 4,6
Γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια)	132	11,8	1,5	9,1	0,8 / 1,8
Γεμιστά με κιμά (ντομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια)	157	10,3	5,0	11,0	0,7 / 2,2
Γιαουρτόγλυκο	340	44,2	5,9	16,3	3,0 / 3,3
Γιουβαρδάκια αυγολέμονο	210	11,6	11,7	13,4	0,8 / 2,7
Γλυκό ψυγείου με μπισκότα	515	39,3	4,4	37,8	2,6 / 7,6
Γλώσσα ψάρι τηγαντή	212	6,8	22,6	10,6	0,5 / 2,1
Δίπλες	289	38,7	4,6	13,8	2,6 / 2,8
Εκμέκ κανταΐφι	225	34,4	3,6	8,4	2,3 / 1,7
Ζαμπονοτυρόπιτα	313	34,2	15,0	13,7	2,3 / 2,7
Καλαμαράκια τηγαντά	214	10,9	16,6	11,9	0,7 / 2,4
Καλαμάρια με σπανάκι	150	2,9	9,6	11,0	0,2 / 2,2
Κανταΐφι	395	42,6	4,7	23,6	2,8 / 4,7
Καρμπονάρα	185	12,8	7,8	11,8	0,9 / 2,4
Καρυδόπιτα	286	43,4	5,2	10,0	2,9 / 2,0
Κέικ	376	49,6	6,1	17,8	3,3 / 3,6
Κέικ σοκολάτας	484	49,6	5,7	30,1	3,3 / 6,0
Κεφτεδάκια τηγαντά	270	11,2	16,0	18,3	0,7 / 3,7
Κοκορέτσι	187	0,8	21,4	10,4	0,1 / 2,1
Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά αυγολέμονο	139	6,7	6,8	9,7	0,4 / 1,9
Κολοκυθάκια τηγαντά	207	8,8	1,3	18,9	0,6 / 3,8
Κολοκυθοκεφτέδες	203	12,8	6,3	14,5	0,9 / 2,9
Κολοκυθόπιτα γλυκιά	253	27,3	3,7	15,0	1,8 / 3,0
Κολοκυθοτυρόπιτα	253	16,7	7,9	17,8	1,1 / 3,6
Κοτόπουλο με μπάμιες	168	2,4	7,9	14,4	0,2 / 2,9
Κοτόπουλο σούπα αυγολέμονο	113	4,7	6,8	7,6	0,3 / 1,5
Κουλουράκια	374	68,8	10,1	7,7	4,6 / 1,5
Κουλουράκια νηστίσιμα	463	69,5	6,4	19,0	4,6 / 3,8
Κουραμπιέδες	463	48,7	7,8	26,9	3,3 / 5,4

Ανά 100 γρ προϊόντος	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΛΥΚΑ					
ΔΙΑΦΟΡΑ					
Κρέμα καραμελέ	146	18,6	5,6	5,7	1,2 / 1,1
Κρέπες (βασική συνταγή)	248	23,3	5,8	15,3	1,6 / 3,1
Κριθαράκι γκιουβέτσι	145	19,0	3,2	6,7	1,3 / 1,3
Κροκέτες κοτόπουλου	382	19,7	14,1	28,2	1,3 / 5,6
Κροκέτες τυριού	411	18,2	14,3	32,1	1,2 / 6,4
Κροκέτες ψαριού	335	17,5	20,9	20,8	1,2 / 4,2
Κρουασάν χωρίς γέμιση	339	47,6	7,5	14,2	3,2 / 2,8
Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	162	8,4	8,1	10,9	0,6 / 2,2
Λαχανόρυζο	108	7,9	1,4	8,1	0,5 / 1,6
Λουκουμάδες (σκέτοι)	246	41,5	5,0	7,6	2,8 / 1,5
Μαγειρίτσα αυγολέμονο	208	4,5	15,3	14,4	0,3 / 2,9
Μακαρόνια ωγκρατέν	266	18,6	14,4	15,4	1,2 / 3,1
Μακαρονόπιτα	293	20,5	10,9	19,2	1,4 / 3,8
Μανιτάρια τηγαντά	157	0,4	1,8	16,8	0,0 / 3,4
Μανιταρόπιτα	232	26,3	8,4	11,0	1,8 / 2,2
Μελιτζάνες ιμάμ	95	4,7	1,2	8,2	0,3 / 1,6
Μελιτζάνες ιμάμ με κιμά	109	4,2	3,4	9,1	0,3 / 1,8
Μελιτζάνες μουςσκάς	240	6,0	8,2	20,9	0,4 / 4,2
Μελιτζάνες παπουτσάκια	157	3,2	6,1	13,6	0,2 / 2,7
Μελιτζάνες τηγανητές	256	7,9	1,6	24,9	0,5 / 5,0
Μελιτζανοσαλάτα	157	4,8	1,9	15,0	0,3 / 3,0
Μελομακάρονα	365	46,0	3,6	19,1	3,1 / 3,8
Μηλόπιτα	244	43,8	3,5	6,5	2,9 / 1,3
Μιθφέιγ	351	32,2	5,5	23,1	2,1 / 4,6
Μοσχάρι βραστό σούπα αυγολέμονο	121	6,2	8,5	7,1	0,4 / 1,4
Μοσχάρι κοκκινιστό με κολοκυθάκια	163	2,3	12,8	11,6	0,2 / 2,3
Μοσχάρι στιφάδο	144	4,9	9,2	9,2	0,3 / 1,8
Μουσταλευριά	319	57,7	4,1	9,3	3,8 / 1,9
Μουστοκούλουρα	381	68,5	6,4	9,8	4,6 / 2,0
Μπακλαβάς	386	46,8	6,8	19,6	3,1 / 3,9
Μπάμιες κοκκινιστές	91	3,5	2,3	7,8	0,2 / 1,6
Μπαρμπούνια τηγαντά	197	3,9	25,0	9,2	0,3 / 1,8
Μπιφτέκια	245	6,5	16,5	17,3	0,4 / 3,5
Μπριόμ	135	10,8	1,7	9,9	0,7 / 2,0
Μυζηθρόπιτα γλυκιά	360	39,7	9,8	18,8	2,7 / 3,8
Ντολμαδάκια γιαθναντζί	184	25,1	2,7	8,6	1,7 / 1,7
Ντολμαδάκια με κιμά αυγολέμονο	187	7,4	10,3	13,3	0,5 / 2,7
Παγωτό βανίλια	180	23,2	4,8	7,7	2,5 / 1,5

Ανά 100 γρ προϊόντος	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΑΥΚΑ					
ΔΙΑΦΟΡΑ					
Παγωτό σοκολάτα	234	29,7	4,8	11,1	2,0 / 2,2
Πάστα αμυγδάλου	516	39,3	8,3	36,5	2,6 / 7,3
Πάστα φλιώρα νηστίσιμη	412	67,3	4,9	14,1	4,5 / 2,8
Παστέλι με σπασάμι	450	44,9	8,8	27,4	3,0 / 5,5
Παστίσιο	200	14,3	9,2	12,2	1,0 / 2,4
Πατάτες κοκκινιστές	128	10,4	1,7	9,2	0,7 / 1,8
Πατάτες πουρές	103	13,3	2,1	4,9	0,9 / 1,0
Πατάτες τηγαντές	215	28,7	3,5	10,3	1,9 / 2,1
Πατάτες φούρνου	143	20,6	2,6	6,1	1,4 / 1,2
Πατατοκεφτέδες	220	10,4	10,5	15,6	0,7 / 3,1
Πατατοσαλάτα	140	12,8	3,0	9,0	0,9 / 1,8
Πεϊνιρλί ζαμπόν, τυρί	333	33,1	16,5	15,8	2,2 / 3,2
Πίτσα (τυρί, ντομάτα)	313	32,8	14,9	14,4	2,2 / 2,9
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, ζαμπόν)	299	30,4	15,3	13,8	2,0 / 2,8
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, μπέικον)	325	30,4	14,9	16,7	2,0 / 3,3
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, πιπεριά)	302	28,6	15,1	14,8	1,9 / 3,0
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, πιπεριά, μανιτάρια)	296	28,1	14,8	14,6	1,9 / 2,9
Πρασσοκεφτέδες	203	12,4	6,8	14,5	0,8 / 2,9
Πρασόπιτα	232	15,6	9,7	15,0	1,0 / 3,0
Ραβανί	331	53,8	5,4	10,9	3,6 / 2,2
Ρεβίθια σούπα	181	16,5	6,9	10,1	1,1 / 2,0
Ρεβιθοκεφτέδες	175	21,2	6,2	7,9	1,4 / 1,6
Ρυζόγαλλο	106	17,5	2,9	3,0	1,2 / 0,6
Ρώσικη σαλάτα	252	9,7	2,0	23,4	0,6 / 4,7
Σκαλτσούνια νηστίσιμα	529	36,3	11,3	37,8	2,4 / 7,6
Σκορδαλιά	243	12,7	1,6	21,2	0,8 / 4,2
Σουβλάκι (πίτα, καλαμάκι, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι)	229	30,7	10,1	7,9	2,0 / 1,6
Σουβλάκι (πίτα, μπιφτέκι, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι)	225	31,9	8,0	7,9	2,1 / 1,6
Σούπα ρύζι αυγολεμένο	69	6,8	1,0	4,4	0,5 / 0,9
Σουπιές με ρύζι	157	13,7	8,9	7,7	0,9 / 1,5
Σουπιές με σπανάκι	145	2,3	10,0	10,5	0,2 / 2,1
Σουτζουκάκια	193	4,8	10,4	15,0	0,3 / 3,0
Σουφλέ λαζάνια	252	10,0	15,1	17,2	0,7 / 3,4
Σουφλέ τυρί	318	3,9	15,0	27,4	0,3 / 5,5
Σπανακόπιτα νηστίσιμη	187	16,6	4,1	12,1	1,1 / 2,4
Σπανακόρυζο	129	7,7	2,6	10,1	0,5 / 2,0
Σπανακοτυρόπιτα	230	18,6	7,8	14,4	1,2 / 2,9
Τάρτα φρούτων	217	36,3	2,5	7,6	2,4 / 1,5

Ανά 100 γρ προϊόντος	Ενέργ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΛΥΚΑ					
ΔΙΑΦΟΡΑ					
Τζατζίκι	107	2,1	4,3	9,3	0,1 / 1,9
Τούρτα άσπρη	209	38,7	2,9	5,2	2,6 / 1,0
Τούρτα σοκολάτα	362	42,4	5,4	19,3	2,8 / 3,9
Τραχανάς σουπα	108	9,3	2,4	7,1	0,6 / 1,4
Τραχανάς ωμός	398	58,2	16,3	12,0	3,9 / 2,4
Τρούφες με καρύδια	467	50,2	5,2	27,3	3,3 / 5,5
Τσουρέκι	386	63,2	7,4	12,4	4,2 / 2,5
Τυραμισού	260	31,0	5,2	11,0	2,1 / 2,2
Τυρόπιτα	275	14,3	8,2	21,2	1,0 / 4,2
Φάβα βραστή με ελαιόλαδο και κρεμμύδι	169	20,4	7,6	6,7	1,4 / 1,3
Φακές κοκκινιστές	129	9,8	4,3	8,4	0,7 / 1,7
Φασολάκια κοκκινιστά	110	4,5	1,6	9,8	0,3 / 2,0
Φασόλια γίγαντες πλάκι	160	16,0	6,6	8,2	1,1 / 1,6
Φασόλια σουπα	131	10,1	3,8	8,7	0,7 / 1,7
Χαλβός σιμιγδαλένιος	299	43,6	2,7	13,0	2,9 / 2,6
Χοιρινό με σέλινο αυγοδέμονο	221	1,2	10,0	19,8	0,1 / 4,0
Χορτοπιτάκια τηγανητά Κρήτης	370	31,2	5,8	23,2	2,1 / 4,6
Χορτοτυρόπιτα Ηπείρου	291	27,1	7,6	18,4	1,8 / 3,7
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	168	14,6	10,4	8,0	1,0 / 1,6
Χυλοπίτες κοκκινιστές	165	19,0	3,4	8,9	1,3 / 1,8
Ψωμί εφτάζυμο παραδοσιακό	267	54,8	8,0	3,4	3,7 / 0,7

Πηγή: Α. Τριχοπούλου, «Πίνακες σύνθεσης τροφίμων και ελληνικών φαγητών», 3η Έκδοση, 2004 – <http://www.hhf-greece.gr/>



Τιμές ανά μερίδα	γρ	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ						
ΥΛΙΚΑ ΣΑΛΑΤΑΣ						
Βάση Ρόκα - σπανάκι	100	34	3,6	2,8	0,5	0,2 / 0,1
Βάση Ρόκα - μαρούλι	150	35	4,8	2,0	0,5	0,3 / 0,0
Βάση 3 μαρούλια	100	22	2,9	1,3	0,2	0,2 / 0,0
Βάση Λάχανο - καρότο - frisee	170	65	11,2	2,0	0,3	0,7 / 0,0
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ - ΚΡΕΑΣ - ΨΑΡΙ - ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ						
Κοτόπουλο φιλέτο ψητό (κύβους)	50	57	0,1	12,9	0,6	0,0 / 0,1
Κοτόπουλο tika masala	50	58	0,2	12,6	0,6	0,0 / 0,1
Γαλοπούλα ψημένη	50	49	3,0	7,9	0,5	0,2 / 0,1
Γαρίδες με λαδολέμονο	60	199	0,4	8,8	18	0,0 / 3,6
Ζαμπόν μπουτί για ζεστό σάντουιτς	20	21	0,6	3,2	0,6	0,0 / 0,1
Ζαμπόν μπουτί για κρύο σάντουιτς	30	31	0,9	4,8	0,9	0,1 / 0,2
Λουκάνικο βραστό	100	250	3,0	14,5	20,0	0,2 / 4,0
Μπέικον	45	146	0,9	6,3	13,1	0,1 / 2,6
Σαλάμι αέρος	30	130	0,6	6,3	11,4	0,0 / 2,3
Κοτόπουλο φιλέτο ψητό	80	103	0,0	18,9	3,0	0,0 / 0,6
Μπιφτέκι	75	174	7,8	8,1	12,0	0,5 / 2,4
Γαλοπούλα καπνιστή φέτες	30	29	2,1	3,9	0,6	0,1 / 0,1
Καπνιστό χοιρινό	35	37	2,1	4,9	1,1	0,1 / 0,2
Λουκάνικο ριγανότο	100	260	5,0	15,0	20,0	0,3 / 4,0
Ζαμπόν μπουτί καπνιστό	30	31	0,9	4,8	0,9	0,1 / 0,2
Ζαμπόν μπουτί με βότανα	30	28	0,9	4,8	0,6	0,1 / 0,1
Σολομός	30	72	0,0	5,6	5,5	0,0 / 1,0
Μπιφτέκι εστραγκόν	120	288	3,7	19,9	21,4	0,2 / 4,1
ΤΥΡΙΑ						
Φέτα (σε κύβους)	40	110	0,3	6,6	9,2	0,0 / 1,9
Παρμεζάνα flakes	40	154	0,0	13,2	11,2	0,0 / 2,2
Γραβιέρα flakes	40	153	0,0	12,2	11,6	0,0 / 2,5
Τυρί Edam για ζεστό σάντουιτς	24	74	0,0	6,2	5,4	0,0 / 0,1
Τυρί Edam για κρύο σάντουιτς	36	111	0,1	9,4	8,1	0,0 / 1,6
Τυρί Philadelphia	40	112	2,0	2,1	10,6	0,1 / 2,0
Mous τυριών	40	11	2,2	2,6	10,0	0,1 / 2,0
Τυρί Dirollo	24	61	0,0	6,7	3,8	0,0 / 0,8
Cottage cheese	45	41	1,4	5,0	1,8	0,1 / 0,1
Emmental	40	147	0,0	11,2	11,4	0,0 / 2,3
ΛΑΧΑΝΙΚΑ						
Καρότο	50	25	4,8	0,5	0,1	0,3 / 0,0
Ντοματίνια	45	11	1,8	0,4	0,1	0,1 / 0,0
Λιαστές ντομάτες	30	24	3,0	0,5	1,0	0,2 / 0,1

Τιμές ανά μερίδα	γρ	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Μανιτάρια φρέσκα	50	15	1,6	1,5	0,2	0,1 / 0,0
Αγγούρι	50	10	1,8	0,4	0,1	0,1 / 0,0
Κρεμμύδι σε φέτες	50	23	4,7	0,6	0,1	0,3 / 0,0
Καλαμπόκι	50	48	9,4	1,3	0,4	0,6 / 0,0
Φασόλια κόκκινα	60	50	6,7	3,6	0,3	0,4 / 0,0
Πιπεριά πράσινη	35	10	1,6	0,3	0,1	0,1 / 0,0
Ντομάτα	45	11	1,8	0,4	0,1	0,1 / 0,0
Iceberg	15	2	0,5	0,1	0,0	0,0 / 0,0
Μαρούλι / Lollo verde	15	3	0,4	0,2	0,0	0,0 / 0,0
EXTRAS						
Αυγό	50	69	1,2	7,0	4,0	0,1 / 0,8
Ελιές ροδέλες	30	39	1,9	0,2	3,2	0,1 / 0,7
Μείγμα ξηρών καρπών	20	128	3,9	4,6	10,1	0,3 / 2,0
Καρύδια	20	143	2,7	3,0	13,0	0,2 / 2,6
Πατατάκια sticks	30	156	14,3	1,9	9,8	1,0 / 2,0
Κρουτόν	20	82	14,7	2,4	1,3	1,0 / 0,1
Ομελέτα	70	100	3,7	8,8	5,6	0,2 / 1,0
Πάστα ελιδάς	15	39	0,9	0,3	3,6	0,1 / 0,6
Πατάτες τηγαντές	60	208	24,7	2,0	10,4	1,6 / 2,0
DRESSINGS						
Vinaigrette balsamico	100	390	15,1	0,3	36,5	1,0 / 7,3
Caesar's	100	251	3,5	0,9	26,0	0,2 / 5,1
Σως γιαουρτιού	100	78	8,8	1,2	4,2	0,6 / 0,9
Σως μέλι - μουστάρδα	100	355	17,9	0,8	31,1	1,2 / 6,1
Sweet chili extra spicy	50	95	22,6	0,3	0,3	1,5 / 0,0
Sweet chili vinaigrette	100	244	24,1	0,9	15,9	1,6 / 3,1
Λάδι	30	270	0,0	0,0	30,0	0,0 / 6,0
ΣΩΣ						
Σως dijon	60	165	5,0	0,8	15,7	0,3 / 3,1
Ρώσικη σαλάτα	60	116	6,6	0,5	9,6	0,4 / 2,0
Λαχανοσαλάτα	60	136	6,6	0,5	11,8	0,4 / 2,2
Τυροσαλάτα	60	123	1,9	3,5	11,2	0,1 / 2,1
Mayo dressing	60	176	5,0	0,4	17,1	0,3 / 3,5
Ουγγαρέζα	60	162	5,1	2,3	14,7	0,3 / 3,0
Σαλάτα φάρμα	60	91	4,3	0,4	7,9	0,3 / 1,7
Κέτσαπ	10	13	3,1	0,1	0,0	0,2 / 0,0
Μουστάρδα	10	9	1,0	0,4	0,4	0,1 / 0,0
ΕΤΟΙΜΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ						
Μεξικάνικη	220	337	17,4	11,0	23,8	1,2 / 4,8
Ιταλική	160	338	13,1	10,9	26,4	0,9 / 5,2

Τιμές ανά μερίδα	γρ	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Ελληνική	230	369	16,3	9,4	29,0	1,1 / 6,0
Σαλάτα σοθολομού	190	403	31,0	18,6	22,2	2,1 / 4,5
Σαλάτα ceasar's	230	325	13,6	15,6	22,8	0,9 / 4,5
ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ						
Αρτίδιο τοστ	120	289	55,2	11,6	1,8	3,7 / 0,2
Αραβική πίτα	100	299	62,3	8,8	0,9	4,2 / 0,1
Τετράγωνο ψωμί τοστ - λευκό	80	220	41,3	7,7	2,3	2,8 / 0,5
Τετράγωνο ψωμί τοστ - μαύρο	80	182	33,6	8,8	0,8	2,2 / 0,1
Μπαγκετίνι με σουσάμι	140	373	71,3	13,4	2,9	4,8 / 0,5
Ψωμί brezel	120	341	67,7	9,7	2,6	4,5 / 0,5
Ψωμί focaccia	90	213	43,6	7,3	0,6	2,9 / 0,0
Πολύσπορη μπαγκέτα	140	353	67,1	14,5	1,8	4,5 / 0,2
Γαλλικό μπριός	120	333	64,0	10,7	3,1	4,3 / 0,6
Κουλούρι με σουσάμι	120	411	60,5	13,4	11,2	4,0 / 2,0
ΕΤΟΙΜΑ ΚΡΥΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ						
Ψωμί brezel με σαλάμι αέρος, ζαμπόν μπούτι με βότανα, τυρί Philadelphia	210	578	54,6	23,3	28,1	3,6 / 5,6
Ψωμί brezel με ζαμπόν μπούτι καπνιστό, τυρί Emmental, σως ντιζόν	225	638	63,0	27,2	29,3	4,2 / 6,0
Κουλούρι με φέτα, ντομάτα, ποητός ελιός, ελαιοόλαδο	230	652	62,8	21,4	32,9	4,2 / 6,6
Κουλούρι με σαλάμι αέρος, τυρί Philadelphia, ντομάτα	225	635	53,3	23,4	34,4	3,6 / 7,0
Μπαγκετίνι με σουσάμι, ζαμπόν μπούτι καπνιστό, τυρί Dirolllo, σως ντιζόν	230	587	73,4	26,2	19,1	4,9 / 3,8
Πολύσπορη μπαγκέτα με γαλοπούλα καπνιστή, ντομάτα, τυρί Philadelphia	255	565	76,5	21,4	17,1	5,1 / 3,5
Πολύσπορη μπαγκέτα με γαλοπούλα καπνιστή, ντομάτα, λαχανοσαλάτα, μαρούλι	290	615	81,5	19,4	20,3	5,4 / 4,0
Πολύσπορη μπαγκέτα με σοθολμό, τυρί Philadelphia, πιπέρι	145	383	39,7	17,0	16,0	2,6 / 3,1
Focaccia με σαλάμι αέρος, ντομάτα, μαρούλι κατσαρό, σως ντιζόν	240	574	65,0	16,3	25,9	4,3 / 5,1
Focaccia (ζαμπόν μπούτι, ένταμ, ντομάτα, μαρούλι κατσαρό, mayo dressing)	265	587	64,9	21,2	24,9	4,3 / 5,0
Γαλλικό μπριός (ζαμπόν μπούτι, emmental, σως ντιζόν)	250	684	71,5	30,0	29,3	4,8 / 6,0
Μίνι γαλλικό μπριός (ζαμπόν μπούτι, emmental, σως ντιζόν)	125	342	35,8	15,0	14,6	2,4 / 3,0

Τιμές ανά μερίδα	γρ	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Γαλλικό μπριός (γαλοπούλα, μους τυριών, ντομάτα, κατσαρό μαρούλι)	250	509	76,5	17,8	12,8	5,1 / 2,6
Μίνι γαλλικό μπριός (γαλοπούλα, μους τυριών, ντομάτα, κατσαρό μαρούλι)	135	275	41,3	9,6	7,0	2,8 / 1,5
GOODY'S						
ΔΙΑΦΟΡΑ						
Τσίζμπεργκερ - Cheese burger	176	485	41,8	20,1	26,2	2,8 / 5,2
Πίτα Goody's (γύρος χοιρινό)	188	466	54,1	23,2	17,6	3,6 / 3,5
Goody's κίλημ - Goody's club	340	959	113,2	26,1	45,7	7,5 / 9,0
Γκουτσίμο ναπολιτάνα (Goodisimo)	426	636	96,4	26,3	16,4	6,4 / 3,3
Σαλάτα Caesar's σαλάτα	255	492	20,9	19,2	38,6	1,4 / 7,7
Τηγαντές πατάτες κανονικού μέγεθος	145	393	55,7	5,2	18,4	3,7 / 3,7
Τσίκις - Chick'y's με μουστάρδα	238	641	67,7	24,6	30,0	4,5 / 6,0
Πρεμιέρ παραδοσιακό (Premier)	224	621	68,4	21,6	30,4	4,6 / 6,0

Τιμές ανά μερίδα	γρ	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
DOMINO'S PIZZA							
PIZZA [Μεσαία (6 τεμάχια), Μεγάλη (8 τεμάχια), Jumbo (12 τεμάχια). Υπάρχουν 4 είδη ζύμης, παραδοσιακή, αφράτη, λεπτή και τραγανή, ιταλική. Οι παρακάτω τιμές των θρεπτικών συστατικών αναφέρονται στην παραδοσιακή ζύμη]							
Pepperoni classic (ανά μερίδα)	78 γρ	272	36,6	1,2	10,8	8,6	2,4 / 1,7
Cheddar Melt (από 8 φέτες)	Ανά φέτα	221	21,7	3,1	13,0	8,8	1,4 / 1,8
Pomodoro	77 γρ	252	36,5	1,6	9,8	6,8	2,4 / 1,4
Pepperoni Hot (από 8 φέτες)	Ανά φέτα	179	22,1	3,3	9,5	5,9	1,5 / 1,2
Domino's Special (από 8 φέτες)	Ανά φέτα	212	20,4	2,9	13,6	8,1	1,4 / 1,6
Τυρί και ντομάτα (από 8 φέτες)	Ανά φέτα	162	21,2	2,8	8,5	4,8	1,4 / 0,4
ΔΙΑΦΟΡΑ							
Καυτερές μπουκιές χοιρινού	100	288	3,0	0,1	24,6	18,9	0,2 / 3,8
Πικάντικα φιλετάκια κοτόπουλου	100	218	17,0	0,9	18,0	8,7	1,1 / 1,7
Παναρισμένα φιλετάκια κοτόπουλου με γλυκόξινη σάλτσα	100	234	13,5	0,5	17,0	12,4	0,9 / 2,5
Φτερούγες κοτόπουλου	100	218	18,9	2,4	90,9	0,0	1,3 / 0,0
Λαχανοσαλάτα (Coleslaw)	100	164	6,6	6,1	1,3	14,8	0,4 / 3,0
Σκορδόψωμο με σάλτσα ντομάτας	100	271	30,3	3,6	16,4	9,4	2,0 / 1,9
Gourmet Garlic Pizza Bread	100	338	40,3	5,0	12,3	13,7	2,7 / 2,7
Potato Wedges	100	157	21,9	0,9	2,5	6,5	1,5 / 1,3
Garlic Mozzarella Sticks	100	331	21,1	0,9	16,5	20,2	1,4 / 4,0
Garlic & Herb Dip	100	693	1,9	1,7	1,1	75,4	0,1 / 15,1

Τιμές ανά μερίδα	γρ	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
BBQ Dip	100	178	41,9	41,2	1,3	0,4	2,8 / 0,1
Sweet Chilli Dip	100	217	51,0	50,2	0,4	0,9	3,4 / 0,2
Honey & Mustard Dip	100	459	7,5	6,8	1,8	46,5	0,5 / 9,3
Hot Sauce (καυτερή σάλτσα)	100	25	1,8	1,3	0,8	1,1	0,1 / 0,2
Chocolate Melt	100	489	36,8	25,3	4,7	36,3	2,5 / 7,3
Cookies (μπισκότα)	100	438	66,6	38,9	5,6	18,0	4,4 / 3,6
Mini Pancakes	100	403	46,6	23,5	5,9	20,9	3,1 / 4,2
Chocolate Sauce	100	313	76,6	75,6	0,5	0,4	5,1 / 0,1
McDONALD'S							
Big Mac™ (δύο μπιφτέκια)	221	495	40,0	8,0	27,0	25,0	2,7 / 5,0
Quarter Pounder™ με τυρί και μπέικον	221	570	35,0	9,0	38,0	31,0	2,3 / 6,0
Quarter Pounder™ με τυρί	205	205	34,0	9,0	32,0	27,0	2,3 / 5,5
McRoyal Deluxe™	233	510	32,0	7,0	30,0	29,0	2,1 / 6,0
Double Cheeseburger	173	440	31,0	7,0	27,0	23,0	2,0 / 4,6
Big Tasty™	349	850	50,0	9,0	48,0	51,0	3,3 / 10,0
Big Tasty™ με bacon	359	905	50,0	9,0	52,0	55,0	3,3 / 11,0
Cheeseburger	120	300	30,0	7,0	16,0	13,0	2,0 / 2,6
Hamburger	106	255	30,0	7,0	13,0	9,0	2,0 / 1,9
Chicken McNuggets™ 6 τεμάχια	107	250	16,0	0,0	17,0	13,0	1,0 / 2,6
Chicken McNuggets™ 4 τεμάχια	72	170	11,0	0,0	11,0	9,0	0,7 / 1,9
McChicken™	220	420	39,0	4,0	23,0	19,0	2,6 / 3,9
Chickenburger™	126	325	35,0	5,0	12,0	15,0	2,3 / 3,0
CBO™ Chicken Bacon Onion!	247	670	57,0	7,0	27,0	37,0	3,8 / 7,6
Filet-O-Fish™	150	345	37,0	5,0	15,0	15,0	2,5 / 3,0
Snack Wrap™ με ranch sauce και τυρί	126	315	31,0	2,0	14,0	15,0	2,0 / 3,0
McToast™	94	255	27,0	3,0	14,0	10,0	1,8 / 2,0
McFlurry™ (γεύση KIT KAT)	182	355	53,0	42,0	7,0	13,0	3,5 / 2,6
McFlurry™ (γεύση Smarties)	196	420	64,0	55,0	7,0	15,0	4,3 / 3,0
McFlurry™ (γεύση M&Ms)	184	375	52,0	43,0	8,0	15,0	3,5 / 3,0
Μηλόπιτα	80	210	26,0	8,0	2,0	11,0	1,9 / 2,1
Παγωτό Sundae βανίλια, σιρ. σοκολάτα	146	275	44,0	38,0	5,0	9,0	3,0 / 1,9
Παγωτό Sundae βανίλια, σιρ. φράουλα	144	230	42,0	35,0	4,0	5,0	2,8 / 1,0
Παγωτό Sundae βανίλια, σιρ. καραμέλα	148	295	53,0	40,0	5,0	7,0	3,5 / 1,5
Muffin βατόμουρο	130	530	60,0	26,0	6,0	30,0	4,0 / 6,0
Muffin σοκολάτα	130	555	65,0	33,0	7,0	30,0	4,3 / 6,0
Milk shake (βανίλια, φράουλα)	400 ml	350	58,0	54,0	9,0	9,0	3,9 / 1,9
Milk shake σε γεύση σοκολάτας	400 ml	350	58,0	47,0	8,0	9,0	3,9 / 1,9
Milk shake σε γεύση φράουλα	400 ml	355	59,0	55,0	9,0	9,0	4,0 / 1,9
Φρουτοσακουλάκι	80	45	11,0	9,0	0,0	0,0	0,7 / 0,0

Τιμές ανά μερίδα	γρ	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Παγωτό χωνάκι	85	135	22,0	16,0	3,0	4,0	1,5 / 0,9
Σαλάτα Caesar με ψητό κοτόπουλο (χωρίς σως ή κρουτόν)	266	190	4,0	3,0	28,0	7,0	0,3 / 1,5
Συνδυαστική σαλάτα ποικιλία (χωρίς σως, φρέσκα λαχανικά, ντοματίνια)	90	10	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0 / 0,0
Πατάτες Μεγάλες	160	470	59,0	1,0	7,0	23,0	4,0 / 4,5
Πατάτες Deluxe	160	300	39,0	1,0	5,0	14,0	2,6 / 3,0
Πατάτες Κανονικές	114	340	42,0	1,0	5,0	17,0	2,9 / 3,5
Πατάτες Παιδικές		235	29,0	0,0	3,0	12,0	2,0 / 2,5
ΣΤΕΡΓΙΟΥ							
Σάντουιτς με ζαμπόν, τυρί ένταμ, σως μαγιονέζα	165	411	55,3		15,7	14,1	3,7 / 2,9
TASTY FOODS							
ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚΣ							
Lay's ολικής (γεύση αλάτι)	25	117	15,2	1,9	1,9	5,4	1,0 / 1,1
Lay's ολικής (ξινή κρέμα, μαύρο πιπέρι)	25	120	15,1	2,1	1,9	5,4	1,0 / 1,1
Lay's πατατάκια (αλάτι)	25	133	12,0	0,2	1,6	8,8	0,8 / 1,8
Lay's πατατάκια (ρίγανη)	25	130	12,0	0,3	1,5	8,5	0,8 / 1,7
Lay's πατατάκια (αλάτι, ξίδι)	25	130	12,0	0,2	1,5	8,5	0,8 / 1,7
Lay's πατατάκια (γαρίδα)	25	133	12,3	0,5	1,6	8,4	0,8 / 1,7
Lay's πατατάκια (τυρί, κρεμμύδι)	25	133	12,2	0,6	1,7	8,4	0,8 / 1,7
Lay's πατατάκια (50% λιγότερο αλάτι)	25	134	12,0	0,2	1,6	8,8	0,8 / 1,8
Lay's σπιτικά πατατάκια (αλάτι)	25	125	12,3	0,1	1,5	7,8	0,8 / 1,6
Lay's στικς πατατάκια (αλάτι)	25	130	12,0	0,2	1,6	8,2	0,8 / 1,6
Lay's sensations (γλυκιά κόκκινη πιπεριά)	25	131	18,0	1,0	1,2	8,1	1,2 / 1,6
Lay's sensations (μπάρμπεκιου)	25	130	18,0	1,1	1,2	8,1	1,2 / 1,6
Lay's στο φούρνο (από πατάτα με αλάτι)	25	101	11,9	1,6	1,5	2,5	0,8 / 0,5
Lay's στο φούρνο (νάηρικα)	25	100	12,0	2,3	1,6	2,3	0,8 / 0,5
Lay's στο φούρνο (μυρωδικά Μεσογείου)	25	100	12,1	1,9	1,8	2,4	0,8 / 0,5
Lay's στο φούρνο (μπάρμπεκιου)	25	100	12,1	2,3	1,6	2,3	0,8 / 0,5
Ruffles πατατάκια με αλάτι	25	135	12,6	0,2	1,6	8,8	0,8 / 1,8
Ruffles πατατάκια (ρίγανη)	25	130	12,6	0,3	1,6	8,5	0,8 / 1,7
Ruffles πατατάκια (μπάρμπεκιου)	25	131	18,0	0,7	1,7	8,4	1,2 / 1,7
Ruffles πατατάκια (Heinz ketchup)	25	130	18,0	0,7	1,6	8,4	1,2 / 1,7
Doritos tex-mex σνακ καλαμποκιού με γεύση τυριού	25	125	14,5	0,6	2,1	6,5	1,0 / 1,3
Doritos bits twisties σνακ καλαμποκιού (μπάρμπεκιου)	25	179	18,1	1,6	2,0	10,6	1,2 / 2,0
Cheetos lotto σνακ καλαμποκιού	25	121	15,5	1,1	1,6	6,5	1,0 / 1,3

Τιμές ανά μερίδα	γρ	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Cheetos pacotinia σνακ καλαμποκιού	25	130	13,0	0,2	2,3	7,6	0,9 / 1,5
Cheetos pizza σνακ καλαμποκιού	25	129	13,5	0,8	2,3	7,3	0,9 / 1,5
Cheetos dracoulinia σνακ καλαμποκιού	25	130	13,8	0,9	1,8	7,5	0,9 / 1,5
Pizzinia σνακ καλαμποκιού	25	120	13,8	0,4	1,8	6,5	0,9 / 1,3
Crunchy σνακ καλαμποκιού	25	136	12,5	0,9	1,3	9,0	0,8 / 1,8
3D's σνακ καλαμποκιού	25	131	14,8	1,4	1,8	7,3	1,0 / 1,5
Poppers pop corn με αλάτι	25	115	12,5	0,2	2,8	6,0	0,8 / 1,2
Poppers με βούτυρο	25	115	12,7	1,5	2,8	5,9	0,8 / 1,2
Foudounia σνακ καλαμποκιού	25	120	11,3	0,4	4,0	6,5	0,7 / 1,3
ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚΣ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ - ΠΑΣΤΕΛΙΑ							
Tasty naturals φουντούκια	30	202	1,7	0,0	4,7	19,6	0,1 / 3,9
Tasty naturals ψημένα αμύγδαλα	30	181	3,5	0,9	5,7	16,0	0,2 / 3,2
Tasty naturals κελυφωτά φιστίκια	30	188	3,4	0,3	5,9	16,8	0,2 / 3,4
Tasty naturals αμύγδαλα, κάσιους, σταφίδες, κράνα	30	130	15,9	10,9	3,2	8,4	1,1 / 1,7
Tasty naturals φιστίκια	30	169	4,2	0,0	7,0	13,2	0,3 / 2,7
Tasty naturals ηλιόσπορος	30	165	3,4	0,0	8,0	13,2	0,2 / 2,7
Tasty naturals πασατέμπος	30	174	2,8	0,0	8,6	14,2	0,2 / 2,8
Tasty naturals αράπικα φιστίκια	30	170	4,7	0,0	7,4	13,5	0,3 / 2,7
Tasty naturals παστέλι σουσάμι	30	163	9,0	8,9	5,3	11,7	0,6 / 2,3
Tasty naturals σουσάμι φιστίκι	30	146	13,6	6,2	4,0	9,5	0,9 / 1,9
Tasty naturals σουσάμι αμύγδαλο	30	147	13,4	6,2	3,8	9,8	0,9 / 2,0
Tasty naturals σουσάμι υγείας	30	162	12,4	12,2	3,7	10,3	0,8 / 2,0
3Ε							
Τσακίρς sticks	25	133	14,0	0,2	1,7	8,0	1,0 / 1,6
Τσακίρς chips salted	25	134	13,5	0,2	1,8	7,8	0,9 / 1,6
Τσακίρς chips με ρίγανη	25	131	13,5	0,2	1,8	7,8	0,9 / 1,6
ATCARE							
WISH BARS							
Wish bar (σύκο, χωρίς ζάχαρη)	30	114	17,0	13,0	2,0	5,0	1,1 / 1,0
Wish bar (δαμάσκηνo, χωρίς ζάχαρη)	30	109	17,0	11,0	3,0	5,0	1,2 / 0,9
Wish bar (σοκολάτα, χωρίς ζάχαρη)	30	118	17,0	12,0	2,0	6,0	1,2 / 1,0
ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚΣ							
Στεργίου τσουρέκι (πραλίνα)	120	492	67,4		11,6	19,6	4,5 / 3,9
Dan Cake Jumbo RONALDA	50	204	28,8	16,5	2,5	8,7	2,0 / 3,2
Dan Cake Marmur Marble	50	206	27,7	15,9	2,5	9,4	1,8 / 2,0
Ταγο Swiss roll με κεράσι	50	220	27,0		2,0	12,0	1,8 / 2,4
Beniamino Tortini al Limone (6)	36	160	18,6		2,8	8,1	1,2 / 1,7
Con zocco cioccolato	33	150	23,3		2,6	7,7	1,6 / 2,5

Τιμές ανά μερίδα	γρ	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Muffin beniamino	40	173	21,6		2,6	8,5	1,5 / 1,7
Παστέλι Μελάτο Αφών Ι. Λάμπου	100	462	66,9		8,2	17,1	4,5 / 3,4
Παστέλι Μελάτο (αμύγδαλα)	100	474	60,5		10,8	21,0	4,0 / 4,2
Παστέλι βιολογικό (μόνο μέλι)	100	474	60,5		10,8	21,0	4,0 / 4,2
HELLMANN'S							
Hellmann's ρώσικη σαλάτα	50	161	4,2	2,0	0,8	15,5	0,3 / 3,1
Hellmann's φάρμα κηπουρού	50	140	3,0	1,8	0,8	14,0	0,2 / 2,8
Hellmann's πατατοσαλάτα	50	125	6,5	2,0	1,0	10,5	0,4 / 2,1
Hellmann's μελιτζανοσαλάτα	50	46	4,2	1,0	0,5	3,0	0,3 / 0,6
Hellmann's τυροκαυτερή	50	124	3,2	0,8	1,7	11,5	0,2 / 0,8
Hellmann's τυροσαλάτα	50	128	3,0	0,8	1,7	12,0	0,2 / 2,4
Hellmann's ταραμοσαλάτα	50	285	2,0	0,7	0,8	30,5	0,1 / 6,1
Hellmann's τζατζίκι	50	74	1,7	0,7	2,0	6,5	0,1 / 1,3
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ							
Σαρλόγγου νίτα του χωριού 800 γρ σε 8 κομμάτια	100	261	22,8		5,0	16,7	1,5 / 3,3
Σαρλόγγου κολοκυθόπιτα 800 γρ σε 20 κομμάτια	100	209	22,6		4,9	11,0	1,5 / 2,2
Σαρλόγγου νίτα αθλητικών 720 γρ σε 8 κομμάτια	100	343	23,8		9,4	23,3	1,6 / 4,7
Alfa Kixί με πράσο και τυρί 800 γρ	100	295	33,0		5,0	16,0	2,2 / 3,2
Αρχοντική τυρόπιτα	100	310	27,9		5,3	19,7	1,9 / 3,9
Αρχοντική γαλατόπιτα 12 μερίδες	100	220	28,9		4,4	11,2	1,9 / 2,2
Alfa Μετσόβου παραδοσιακή με τυρί	100	322	31,0		5,0	20,0	2,1 / 4,0
Χρυσή Ζύμη κασερόπιτα	100	287	30,9		7,7	14,1	2,1 / 2,8
Σπανακόπιτα στριφτή Κανάκη	100	245	37,5		5,8	11,5	2,5 / 2,3
Σπανακόπιτα στριφτή Κανάκη (μερίδα)	120	344	37,1		9,2	16,1	2,5 / 3,2
Pizza special 940 γρ	100	260	30,0		12,5	10,0	2,0 / 2,0
Pizza Margarita 900 γρ	100	269	32,0		13,0	10,0	2,1 / 2,0
Κανάκη Χωριάτικη νίτα	100	290	25,1	0,5	4,7	19,4	1,7 / 3,9
Κανάκη Χωριάτικη νίτα (μερίδα)	85	247	21,3	0,4	4,0	16,5	1,4 / 3,3
Χρυσή Ζύμη σπιτικά τρίγωνα με φέτα και κατίκι Δομοκού 750 γρ	100	318	28,6	2,5	8,2	18,6	1,9 / 3,7
Χρυσή Ζύμη σπιτικά τρίγωνα με φέτα και κατίκι Δομοκού (μερίδα)	120	382	34,3	3,0	9,8	22,3	2,3 / 4,5
Alpha Ζύμη μπουγάτσα θεσσαλονίκης με κρέμα βανίλια 800 γρ	100	745	27,0	14,0	2,5	7,0	1,8 / 1,4
Alpha Ζύμη μπουγάτσα θεσσαλονίκης κρέμα βανίλια (μερίδα)	50	373	13,5	7,0	1,3	3,5	0,9 / 0,7

Ροφήματα	γρ	ml	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
NESTLE							
ΔΙΑΦΟΡΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ (ανά μερίδα)							
Nestle le chocolat	15,0	200	60	10,6	1,0	1,2	0,7 / 0,3
Nestle le chocolat velvet	15,0	200	58	12,2	0,7	0,5	0,8 / 0,1
Nesquik plus	15,0	200	56	11,9	0,6	0,5	0,8 / 0,1
Nestea παγωμένο τσάι		200	16	3,8	0,2	0,0	0,3 / 0,0
Nescafe Cappuccino	14,0	200	54	9,2	1,5	1,1	0,6 / 0,3
Nescafe Cappuccino Caramel	17,0	200	73	12,0	1,5	2,0	0,8 / 0,3
Nescafe Cappuccino Decaf	12,5	200	51	8,4	1,3	1,2	0,6 / 0,3
Nescafe Cappuccino Vanilla	18,5	200	79	12,4	1,6	2,4	0,8 / 0,5
Nescafe Cafe Au Chocolat	18,0	200	72	12,5	1,5	2,1	0,8 / 0,4
Freddoccino	30,0	200	131	22,2	1,2	4,1	1,5 / 0,8

Ροφήματα	ml	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
STARBUCKS						
(355,0 ml = 12 fl oz & 473,2 ml = 16 fl oz)						
Αμερικανικός καφές (Caffè Americano)	355,0	10	2,0	0,0	0,0	0,0 / 0,0
	473,2	15	3,0	0,0	0,0	0,0 / 0,0
Caffè Latte (άπαχο γάλα)	355,0	120	17,0	12,0	1,0	1,1 / 0,0
	473,2	130	19,0		0,0	1,3 / 0,0
Caffè Latte (πλήρες γάλα)	355,0	210	17,0	11,0	11,0	1,1 / 2,2
	473,2	220	18,0		11,0	1,1 / 2,2
Caffè Mocha (με σαντιγί, άπαχο γάλα)	355,0	260	32,0	12,0	12,0	2,0 / 2,4
Caffè Mocha (χωρίς σαντιγί, άπαχο γάλα)	473,2	220	42,0		2,5	2,8 / 0,5
Caffè Mocha (με σαντιγί, πλήρες γάλα)	355,0	340	31,0	12,0	21,0	2,0 / 4,2
Caffè Mocha (χωρίς σαντιγί, πλήρες γάλα)	473,2	290	40,0		12,0	2,7 / 2,4
Cappuccino (χωρίς σαντιγί, άπαχο γάλα)	355,0	80	12,0	7,0	0,0	0,8 / 0,0
Cappuccino (χωρίς σαντιγί, πλήρες γάλα)	355,0	140	11,0	7,0	7,0	1,0 / 1,5
Caramel Macchiato (χωρίς σαντιγί, άπαχο γάλα)	473,2	190	35,0		1,0	2,3 / 0,2
Caramel Macchiato (χωρίς σαντιγί, πλήρες γάλα)	473,2	270	34,0		10,0	2,3 / 2,0
Coffee Frappuccino χωρίς σαντιγί	355,0	200	39,0	6,0	3,0	2,5 / 0,6
Frappuccino Mocha	355,0	230	44,0	6,0	3,0	3,0 / 0,6
Frappuccino Mocha χωρίς σαντιγί	473,2	260	54,0		3,5	3,6 / 0,7
Frappuccino Caramel χωρίς σαντιγί	473,2	260	55,0		3,0	3,6 / 0,7
Frappuccino με βανίλια και σαντιγί	473,2	390	58,0		16,0	3,8 / 3,2
Frappuccino με βανίλια χωρίς σαντιγί	473,2	300	66,0		3,0	4,4 / 0,6
Frappuccino Mocha (χωρίς σαντιγί, θειική σοκολάτα)	473,2	300	59,0		4,5	3,9 / 1,0

Ροφήματα	ml	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Frappuccino με λευκή σοκολάτα με σαντιγί	473,2	610	92,0		19,0	6,1 / 3,9
Frappuccino χωρίς σαντιγί Double Chocolate Chip	473,2	290	53,0		8,0	3,5 / 1,6
Cinnamon Dolce	473,2	290	51,0		3,0	3,4 / 0,6
Espresso doppio (double)	60,0	10	2,0		0,0	0,0 / 0,0
Espresso solo (single)	30,0	5	1,0		0,0	0,0 / 0,0
Καφές παγωμένος Mocha χωρίς σαντιγί, πλήρες γάλα	473,2	220	12,0		7,0	0,8 / 1,5
Καφές παγωμένος Mocha χωρίς σαντιγί, άπαχο γάλα	473,2	170	13,0		0,0	0,8 / 0,0

ΜΙΛΚ ΣΕΪΚ (FAST FOOD)*

Μιλκ σέικ Βανίλλιας (μέτριο)	385	430	79,0	12,0	8,0	5,0 / 1,6
Μιλκ σέικ Βανίλλιας (μικρό)	295	330	61,0	9,0	6,0	4,1 / 1,2
Μιλκ σέικ Σοκολάτας (μέτριο)	385	440	80,0	13,0	8,0	5,0 / 1,6
Μιλκ σέικ Σοκολάτας (μέτριο με σιρόπι)	415	500	95,0	13,0	8,0	6,3 / 1,6
Μιλκ σέικ Σοκολάτας (μικρό)	295	340	62,0	10,0	6,0	4,1 / 1,2
Μιλκ σέικ Σοκολάτας (μικρό με σιρόπι)	325	400	77,0	10,0	6,0	5,1 / 1,2
Μιλκ σέικ Φράουδας (μέτριο με σιρόπι)	414	500	95,0	12,0	8,0	6,3 / 1,6
Μιλκ σέικ Φράουδας (μικρό με σιρόπι)	325	390	76,0	9,0	6,0	5,1 / 1,2

MILUPA**ΒΡΕΦΙΚΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ**

Ρόφημα Κίντερτε	150	19	5,0	<0,1	<0,1	1,3 / 0,0
Ρόφημα Χαμομηθίου	150	19	5,0	<0,1	<0,1	1,3 / 0,0
Ρόφημα Μάραθου	150	19	5,0	<0,1	<0,1	1,3 / 0,0
Ρόφημα Ροδάκινο	150	20	5,0	<0,1	<0,1	1,3 / 0,0

*Για μιλκ σέικ από τα McDonald's συμβουλευτείτε το κεφάλαιο "Fast Food - Σνακς"

Ανά μερίδα (1 ποτήρι = 250 ml)	ml	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
PEPSICO - ΗΒΗ					
Pepsi	250	110,0	27,5	27,5	1,8 / 0,0
Pepsi max	250	1,0	0,0	0,0	0,0 / 0,0
Pepsi twist	250	110,0	27,5	27,5	1,8 / 0,0
Pepsi light	250	0,5	0,0	0,0	0,0 / 0,0
7Up	250	113,0	28,3	28,3	1,9 / 0,0
7Up free	250	3,0	0,3	0,0	0,0 / 0,0
ΗΒΗ μανταρίνι με ανθρακικό	250	118,0	29,0	28,3	1,9 / 0,0
ΗΒΗ πορτοκαλάδα με ανθρακικό	250	120,0	12,0	11,8	0,8 / 0,0
ΗΒΗ πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό	250	120,0	12,0	11,8	0,8 / 0,0
ΗΒΗ λεμονάδα με ανθρακικό	250	123,0	30,8	30,0	2,0 / 0,0
ΗΒΗ πορτοκαλάδα με ανθρακικό light	250	20,0	5,0	4,5	0,3 / 0,0
ΗΒΗ tonic water	250	90,0	22,5	22,5	1,5 / 0,0

Ανά μερίδα (1 ποτήρι = 250 ml)	ml	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
HBH soda lemon	250	0,0	0,0	0,0	0,0/0,0
HBH soda water	250	0,0	0,0	0,0	0,0/0,0
HBH fruita ρόδι	250	121,0	30,5	29,3	2,0/0,0
HBH fruita φράουλα	250	100,0	26,0	25,0	1,7/0,0
HBH συμπυκνωμένος χυμός πορτοκαλιού	250	120,0	30,0	29,5	2,0/0,0
HBH γκαζόζα classic	232	95,0	24,0	24,0	1,6/0,0
HBH λεμονάδα με ανθρακικό classic	232	107,0	27,0	26,0	1,8/0,0
HBH πορτοκαλάδα με ανθρακικό classic	232	107,0	26,0	24,0	1,6/0,0
HBH πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό classic	232	107,0	26,0	24,0	1,6/0,0
HBH βυσσινάδα με ανθρακικό classic	232	121,0	30,0	29,0	2,0/0,0
Lipton ice tea λεμόνι	250	75,0	18,0	17,0	1,2/0,0
Lipton ice tea πράσινο τσάι με λεμόνι	250	75,0	17,0	17,0	1,1/0,0
Lipton ice tea πράσινο τσάι με μήλο	250	75,0	17,0	17,0	1,1/0,0
Lipton ice tea λεμόνι light	250	3,0	0,3	0,0	0,0/0,0
Lipton ice tea κόκκινα φρούτα	250	75,0	18,0	18,0	1,2/0,0
Lipton ice tea ροδάκινο	250	75,0	18,0	17,0	1,1/0,0
Lipton ice tea πράσινο τσάι με πορτοκάλι και πάσιον	250	75,0	18,0	18,0	1,2/0,0
Lipton ice tea πράσινο τσάι με λεμόνι χωρίς ζάχαρη	250	2,0	0,1	0,1	0,0/0,0
Lipton ice tea linea ανανάς/ιβίσκος	250	3,0	0,4	0,4	0,0/0,0
Lipton ice tea linea λευκό ροδάκινο	250	3,0	0,4	0,4	0,0/0,0
Lipton ice tea linea εσπεριδοειδή	250	3,0	0,4	0,4	0,0/0,0
Gatorade cool blue raspberry	250	62,5	15,0	15,0	1,0/0,0
Gatorade lemon	250	62,5	15,0	15,0	1,0/0,0
Gatorade orange	250	62,5	15,0	15,0	1,0/0,0
Gatorade tropical	250	62,5	15,0	15,0	1,0/0,0
Rockstar energy + recovery	250	185,0	43,0	43,0	2,9/0,0
Rockstar energy drink	250	199,0	48,0	47,0	3,2/0,0
Rockstar energy + guava	250	224,0	55,0	53,0	3,7/0,0
COCA-COLA					
Coca-Cola	250	105,0	27,0		1,8/0,0
Coca-Cola light	250	0,5	0,0		0,0/0,0
Coca-Cola zero	250	0,5	0,0		0,0/0,0
Fanta πορτοκαλάδα	250	130,0	32,0		2,1/0,0
Fanta zero	250	18,0	4,0		0,3/0,0
Fanta verdia	250	15,0	3,0		0,2/0,0
Fanta μηδε	250	125,0	30,0		2,0/0,0
Fanta λεμονίτα	250	125,0	31,0		2,0/0,0
Fanta μανταρίνι	250	113,0	28,0		1,9/0,0
Sprite	250	105,0	25,0		1,7/0,0
Sprite zero	250	2,5	0,0		0,0/0,0
Nestea λεμόνι	250	73,0	18,0		1,2/0,0

Ανά μερίδα (1 ποτήρι = 250 ml)	ml	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Nestea light	250	4,0	0,0		0,0 / 0,0
Nestea ροδάκινο	250	70,0	17,0		1,1 / 0,0
Nestea φρούτα του δάσους	250	80,0	19,0		1,3 / 0,0
Nestea πράσινο τσάι (πορτοκάλι-λεμόνι)	250	72,0	17,0		1,1 / 0,0
Nestea πράσινο τσάι (φράουλα)	250	77,0	18,0		1,2 / 0,0
Nestea πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη (λεμόνι)	250	3,0	0,3		0,0 / 0,0
Nestea πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη (passion fruit)	250	4,0	0,3		0,0 / 0,0
Powerade (διάφορες γεύσεις)	250	50-52	12,0		0,8 / 0,0
Mc Donald's ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ (COCA-COLA)					
Coca-Cola (μεσαίο μέγεθος)	400	168,0	42,0		2,8 / 0,0
Coca-Cola (μεγάλο μέγεθος)	500	210,0	53,0		3,5 / 0,0
Coca-Cola light (μεσαίο μέγεθος)	400	1,6	0,0		0,0 / 0,0
Coca-Cola light (μεγάλο μέγεθος)	500	2,0	0,0		0,0 / 0,0
Fanta πορτοκάλι (μεσαίο μέγεθος)	400	192,0	47,0		3,1 / 0,0
Fanta πορτοκάλι (μεγάλο μέγεθος)	500	240,0	59,0		3,9 / 0,0
Sprite (μεσαίο μέγεθος)	400	148,0	36,0		2,4 / 0,0
Sprite (μεγάλο μέγεθος)	500	185,0	46,0		3,0 / 0,0
ΔΕΛΤΑ					
LIFE ΤΣΑΪ					
Life τσάι λεμόνι	250	75,0	18,3		1,2 / 0,0
Life τσάι ροδάκινο	250	75,0	18,3		1,2 / 0,0
Life πράσινο τσάι πράσινο μήλο	250	75,0	18,3		1,2 / 0,0
ΔΙΑΦΟΡΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ					
Isostar (πορτοκάλι, λεμόνι)	250	73,0	17,0		1,1 / 0,0
Isoton	300	180,0	45,0		3,0 / 0,0
Isoton plus λεμόνι	330	198,0	49,0		3,3 / 0,0
Isoton plus πορτοκάλι	330	198,0	49,0		3,3 / 0,0
Lucozade low calories	300	10,0	2,0		0,0 / 0,0
Lucozade New	300	210,0	51,0		3,4 / 0,0
Lucozade Sport νέα σύνθεση	300	72,0	19,0		1,3 / 0,0
Lucozade κλασικό	300	257,0	63,0		4,2 / 0,0
Red Bull κλασικό	250	112,0	28,0		1,9 / 0,0
Red Bull Sugar free	100	3,0	0,0		0,0 / 0,0
Γαλλικός Καφές (απλός & ντεκαφεϊνέ)	240	5,0	0,0		0,0 / 0,0
Λεμονάδα (29 ml πυκνός χυμός + 200 ml νερό)	229	200,0	56,4	52,7	3,7 / 0,0
Λεμονάδα(1 φλιτζάνι)	248	99,0	25,8	24,8	1,7 / 0,0
Λεμονάδα	495	198,0	51,7	49,5	3,4 / 0,0
Τσάι (χωρίς προσθήκες)	240	2,0	1,0		0,0 / 0,0
Emmi Caffè Latte Cappuccino	250	147,5	23,7		1,6 / 6,0
Emmi Caffè Latte Macchiato	250	200,0	21,2		1,4 / 2,0

Σύσταση διαφόρων αλκοολούχων ποτών	ml	Αλκ	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
ΜΠΥΡΑ							
Κανονική ξανθή	355	18,0	140	13,0	1,0	0,0	1,0 / 2,0
Κανονική μαύρη	355	18,0	100	11,0	1,0	0,0	0,7 / 2,0
Λάιτ	355	10,1	90	5,0	1,0	0,0	0,3 / 2,0
Χωρίς αλκοόλ	325	0,3	50	9,7		0,0	0,6 / 0,0
ΚΡΑΣΙ							
Επιτραπέζιο ξηρό λευκό	118	13,6	80	0,4	<1,0	0,0	0,0 / 2,0
Επιτραπέζιο ξηρό κόκκινο ή ροζέ	118	14,7	85	1,0	<1,0	0,0	0,0 / 2,0
Επιδορπίου γλυκά	118	17,7	102	4,9	<1,0	0,0	0,3 / 2,0
Μαδέρα	60	9,0	85	5,0	<1,0	0,0	0,3 / 1,5
Πόρτο	60	9,4	94	7,0	<1,0	0,0	0,5 / 1,5
Σαμπάνια ξερή (sec)	118	14,2	80	1,0	<1,0	0,0	0,0 / 2,0
Σαμπάνια ημίξηρη (demi sec)	118	14,2	98	3,6	<1,0	0,0	0,2 / 2,0
ΠΟΤΑ ΜΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ							
Ουίσκι, τζιν, βότκα, ρούμι, ούζο	45	15,3	107	ίχνη	0,0	0,0	0,0 / 2,0
Μπράντυ Ξερό ή κονιάκ	30	10,7	75	ίχνη	0,0	0,0	0,0 / 1,5
ΑΠΕΡΙΤΙΦ							
Σέρι	60	9,4	73	1,5	1,0	0,0	0,0 / 1,5
Γλυκό σέρι	60	9,4	94	7,0	1,0	0,0	0,5 / 1,5
ΔΙΑΦΟΡΑ							
Bailey's Irish cream	25	3,4	82	6,3	0,8	3,3	0,4 / 0,7
Bacardi Breezer Lime	275			27,0			2,0 / 2,0
Βερμούτ Ξερό	90	12,6	105	4,2		0,0	0,3 / 2,0
Βερμούτ γλυκό	90	12,2	141	13,9		0,0	0,9 / 2,0
Drambuie	100			3,0			0,2 / 2,0
Λικέρ καφέ με κρέμα	52		175	24,0	<1,0		1,6 / 1,5
Μαρτίνι	100			4,0			0,3 / 2,0
Mojito original	355	14,0	230	34,0		0,0	2,2 / 2,0
Σανγκρία	103	12,0	95	4,0	1,0	0,0	0,3 / 2,0
Southern Comfort	100			4,0			0,3 / 2,0
Smirnoff Ice	25			3,0			0,2 / 1,0
Tia Maria	25			10,0			0,7 / 0,7
ΚΟΚΤΕΪΛ*							
Bloody Mary (με 44,4 ml Βότκα, χυμός ντομάτας)	10,0	125	7,0			0,0	0,3 / 2,0
Manhattan	17,0	130	5,0			0,0	0,1 / 1,0
Μαργαρίτα Jose Cuervo original 10%	178	14,0	200	27,0		0,0	1,8 / 2,0
Μαργαρίτα	18,0	160	7,0			0,0	0,5 / 2,0
Cosmopolitan	24,0	215	12,0			0,0	0,8 / 2,5
Daquiri με 60 ml ρούμι	19,0	140	4,0			0,0	0,3 / 2,0

Σύσταση διαφόρων αλκοολούχων ποτών	ml	Αλκ	Ενέρ	Υδατ	Πρωτ	Λιπ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Daquiri με φρούτα και 44,4 ml ρούμι	14,0	145	11,0			0,0	0,7 / 2,0
Irish coffee	14,0	205	2,0			10,0	0,1 / 3,5
Pinacolada	19,0	325	26,0			10,0	1,7 / 3,5
Red Bull & Vodka	14,0	210	28,0			0,0	1,9 / 2,0
Screw Driver	14,0	160	15,0			0,0	1,0 / 2,0
Tequila sunrise	14,0	200	25,0				1,7 / 2,0
Vodka με σόδα (44,4 ml Vodka)	14,0	100	0,0				0,0 / 2,0
Vodka με τόνικ	14,0	160	18,0				1,2 / 2,0
Bacardi με "κόλα" (44,4 ml Bacardi)	14,0	160	17,0			0,0	1,1 / 2,0

*Συνηθισμένο μέγεθος

Τα λευκά κρασιά υπολογίζεται ότι έχουν κατά μέσο όρο 11,6-12% Vol αλκοολικούς βαθμούς, τα κόκκινα 12,5%, τα γλυκά κρασιά 15%, η σαμπάνια 12%, η μπύρα 5%, τα ποτά με απόσταξη 40% και τα περισσότερα λικέρ 40%

Πηγή: www.calorieking.com



Ανά μερίδα	ml	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
PEPSICO					
HBH fruita ρόδι	250	121,0	30,5	29,3	2,0 / 0,0
HBH fruita φράουλα	250	100,0	26,0	25,0	1,7 / 0,0
HBH συμh/vos πορτοκαλιού	250	120,0	30,0	29,5	2,0 / 0,0
HBH χυμός πορτοκάλη (100%)	200	98,0	22,0	18,0	1,5 / 0,0
HBH φρουτοποτό πορτοκάλη συμh/vos (50%)	200	100,0	24,0	23,0	1,6 / 0,0
HBH χυμός μήλο (100%)	200	94,0	23,0	22,0	1,5 / 0,0
HBH φρουτοποτό ροδάκινου (30%)	200	106,0	26,0	25,4	1,7 / 0,0
HBH χυμός ανανά (100%)	200	110,0	27,0	26,0	1,8 / 0,0
HBH φρουτοποτό λεμόνι (14%)	200	98,0	24,0	23,0	1,6 / 0,0
HBH φρουτοποτό βύσσινο (20%)	200	124,0	30,0	29,0	2,0 / 0,0
HBH χυμός μπανάνα (25%)	200	114,0	28,0	24,0	1,9 / 0,0
HBH νέκταρ χυμός (50%)	200	100,0	23,8	23,0	1,6 / 0,0
HBH energy blue (βιταμίνες C, B6, B12, E, νιασίνη)	200	104,0	25,0	22,0	1,7 / 0,0
HBH energy red	200	98,0	24,0	23,0	1,6 / 0,0
HBH go! Blue kids (βιταμίνες B6, C και E)	250	123,0	30,0	28,0	2,0 / 0,0
HBH go! Red kids [συμh/vous χυμούς (35%), ζάχαρη]	250	125,0	30,8	30,0	2,0 / 0,0
HBH go! Orange kids (βιταμίνες B6, C και E)	250	123,0	30,0	28,8	2,0 / 0,0
HBH go! Yellow kids (βιταμίνες B6, C και E)	250	133,0	32,5	31,3	2,2 / 0,0
HBH go! Green kids (βιταμίνες B6, C και E)	250	123,0	30,0	28,8	2,0 / 0,0
CARREFOUR					
Νέκταρ πορτοκάλη, βερίκοκκο, μήλο	250	120,0	28,0	28,0	1,9 / 0,0
AMITA					
Πορτοκάλη κλασική φυσικός (100%)	250	105,0	22,5	22,5	1,5 / 0,0
Πορτοκάλη νέκταρ (50% συμh/vos)	330	161,7	37,6	37,6	2,5 / 0,0
Πορτοκάλη 100% φυσικός, έξτρα βιταμίνη C	250	112,5	25,2	21,7	1,7 / 0,0
Ροδάκινο νέκταρ (31% συμh/vos)	250	132,5	32,0	31,7	2,1 / 0,0
Βύσσινο φρουτοποτό (20% συμh/vos)	250	150,0	37,0	36,0	2,5 / 0,0
Γκρέιπ φρουτ 100% φυσικός	250	100,0	21,0	21,0	1,4 / 0,0
Μήλο 100% φυσικός	250	110,0	26,7	25,7	1,8 / 0,0
Μπανάνα φρουτοποτό (20% συμh/vos)	250	155,0	37,5	37,2	2,5 / 0,0
Ρόδι φρουτοποτό (21% συμh/vos)	250	125,0	30,0	29,7	2,0 / 0,0
Φράουλα φρουτοποτό (27% συμh/vos)	250	130,0	32,2	29,0	2,1 / 0,0
Κοκτέιλ 5 φρούτων	250	120,0	27,2	27,2	1,8 / 0,0
Motion με 9 φρούτα και 7 βιταμίνες	330	152,0	35,3	34,3	2,4 / 0,0
Amita fun 100% φυσικός (4 φρούτα)	250	112,5	27,2	25,5	1,8 / 0,0
Amita fun φρουτοποτό	250	132,5	33,0	31,2	2,2 / 0,0
Amita fun φρουτοποτό (40%)	250	142,5	33,0	32,2	2,2 / 0,0

Ανά μερίδα	ml	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
ΔΕΛΤΑ					
ΧΥΜΟΙ - ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΑ					
Καλημέρα 100% φυσικός πορτοκάλι (100%)	200	90,0	21,2		1,4 / 0,0
Πορτοκάλι 100% φυσικός χυμός 1 L και 2 L	200	94,0	21,8		1,4 / 0,0
Πορτοκάλι 100% φυσικός χυμός 330 ml	330	155,0	36,0		2,4 / 0,0
LIFE					
Life φρεσκοσιτισμένο 750 ml	250	115,0	23,5		1,6 / 0,0
Life φρεσκοσιτισμένο 330 ml	330	152,0	31,0		2,1 / 0,0
Life μήλο, πορτοκάλι, καρότο (50% συμπ/νος χυμός)	250	122,5	29,5	27,5	2,0 / 0,0
Life 9 φρούτα συμπ/νος (99,9%)	250	130,0	30,7	30,0	2,0 / 0,0
Μήλο - πορτοκάλι - καρότο φρουτοποτό 500 ml, 1 L, 2 L	200	94,0	23,0		1,6 / 0,0
Μήλο - πορτοκάλι - καρότο φρουτοποτό 330 ml	330	155,0	38,0		2,5 / 0,0
Ροδάκινο - μήλο φρουτοποτό	200	92,0	22,0		1,5 / 0,0
Πορτοκάλι - κόκκινο γκρέιπ φρουτ - σαγκουίνι 100%	200	94,0	22,0		1,5 / 0,0
Βερίκοκκο - μήλο - πορτοκάλι φρουτοποτό	200	86,0	21,2		1,4 / 0,0
Βυσσινάδα φρουτοποτό	200	108,0	26,6		1,8 / 0,0
Ανανάς - πορτοκάλι - γκρέιπ φρουτ 100% φυσικός	200	94,0	22,4		1,5 / 0,0
Cocktail φρουτοποτό	200	98,0	23,6		1,6 / 0,0
Λεμονάδα φρουτοποτό 1 L	200	96,0	22,6		1,5 / 0,0
Λεμονάδα φρουτοποτό 330 ml	330	158,0	37,3		2,5 / 0,0
Φράουλα - κεράσι φρουτοποτό 1 L	200	108,0	26,4		1,8 / 0,0
Φράουλα - κεράσι φρουτοποτό 330 ml	330	178,0	43,6		2,9 / 0,0
Cocktail - πεπόνι φρουτοποτό 1 L	200	100,0	24,4		1,6 / 0,0
Cocktail - πεπόνι φρουτοποτό 330 ml	330	165,0	40,3		2,9 / 0,0
ΜΕΒΓΑΛ					
Vivid καρότο μήλο πορτοκάλι (φυσικά σάκχαρα)	250	105,0	25,5		1,7 / 0,0
Vivid πορτοκάλι (φυσικά σάκχαρα)	250	107,0	25,5		1,7 / 0,0
Vivid βερίκοκκο μήλο πορτοκάλι (φυσικά σάκχαρα)	250	107,0	26,5		1,8 / 0,0
Vivid ροδάκινο (φυσικά σάκχαρα)	250	115,0	25,7		1,7 / 0,0
Vivid βυσσινάδα (ζάχαρη)	250	125,0	30,7		2,0 / 0,0
Vivid φράουλα (ζάχαρη και φυσικά σάκχαρα)	250	115,0	28,2		1,9 / 0,0
Vivid καρότο μήλο πορτοκάλι (φυσικά σάκχαρα)	250	105,0	25,5		1,7 / 0,0
Vivid ανανάς (φυσικά σάκχαρα)	250	115,0	27,5		1,8 / 0,0
ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΑ					
Φυσικός χυμός πορτοκάλι	300	135,0	25,2		1,7 / 0,0
Φυσικός χυμός πορτοκάλι	400	180,0	33,6		2,2 / 0,1
Φρέσκα φρούτα (πορτοκάλι - μπανάνα - μήλο)		145,0	25,1		1,7 / 0,0
Φρέσκα φρούτα καρότο (πορτοκάλι - καρότο - μήλο)		114,0	21,1		1,4 / 0,0



Ανά μερίδα	ml	Ενέρ	Υδατ	Σάκχ	Ισοδ Υ / Ισοδ Λ
Φρέσκα φρούτα γάλα μέλι (μπανάνα - μήλο - γάλα - μέλι)	221,0	37,8			2,5 / 0,7
Φρέσκα φρούτα κανέλιθα φουντούκι (πορτοκάλι - μήλο - μπανάνα - κανέλιθα - φουντούκι)	335,0	42,5			2,8 / 2,6
3Ε					
On the go κοκτέιλ ακτινιδίου-μήλου	500	235,0	57,0	56,0	3,8 / 0,0
On the go κοκτέιλ πορτοκάλι βερίκοκκο	500	240,0	57,0	56,5	3,8 / 0,0
Frulite φρουτοποτό ανανάς καρύδα	250	130,0	31,5	31,3	2,1 / 0,0
Frulite φρουτοποτό μπανάνα βύσσινο	250	158,0	39,3	35,8	2,6 / 0,0
Frulite φρουτοποτό βύσσινο, μάνγκο	250	140,0	34,0	33,8	2,3 / 0,0
Frulite φρουτοποτό ροδάκινο	250	120,0	29,0	28,8	1,9 / 0,0
Frulite φρουτοποτό καρότο και φρούτα	250	120,0	29,0	29,0	1,9 / 0,0
Frulite φρουτοποτό μανταρίνι, σαγκουίνι	250	120,0	29,0	28,8	1,9 / 0,0
Frulite πορτοκάλι 100% φυσικός	250	105,0	22,5	22,5	1,5 / 0,0





Αποκλειστικός Χορηγός



SANOFI