

**ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

**ΕΠΙΛΕΞΤΕ**

**ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΜΕ ΜΕΤΡΟ**

**ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ**

**ΚΡΕΑΣ**

Μοσχάρι: φιλέτο, σπάλα, στρογγυλό

Πουλερικά: κοτόπουλο ή γαλοπούλα χωρίς την πέτσα

Μπιφτεκι με κίμα μοσχαρίσιο

Μπριζόλες, εντόσθια, συκώτι, λουκάνικα, μπέικον, σαλάμια, χαβιάρι, αβγοτάραχο

**ΨΑΡΙΑ**

Σολωμός, ρέγγες, σαρδέλες, τόνος,

Σκουμπρί, τσιπούρες, μαρίδες

Γαρίδες, αστακός

Καραβίδες

**ΓΑΛΑ**

Άπαχο γάλα, γάλα με 1% λιπαρά, , γιαούρτι με λίγα λιπαρά

Γάλα 2% λιπαρά, κρέμα γάλακτος χαμηλή σε λιπαρά

Πλήρες γάλα φρέσκο ή εβαπορέ, κρέμα γάλακτος, , παγωτό, γιαούρτι από πλήρες γάλα

**ΤΥΡΙΑ**

Μαλακά τυριά όπως cottage, ανθότυρο, τυριά με 10 % λίπους

μοτσαρέλλα

Τυριά υψηλά σε λιπαρά (φέτα, γραβιέρα), τυριά τύπου cheddar

**ΑΥΓΑ**

Ασπράδια

Κρόκοι αυγών

**ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ**

Ελαιόλαδο, σογιέλαιο, μαργαρίνη με στερόλες, ηλιέλαιο

Αβοκάντο και ελιές

Βούτυρο, φοινικέλαιο, λαρδί, μπέικον,

## ΑΜΥΛΟΥΧΑ

Όλα τα είδη ψωμιού, κράκερ με λίγα λιπαρά, δημητριακά ολικής άλεσης, ζυμαρικά, ρύζι, όσπρια

Τηγανίτες, βάφλες, μπισκότα

Κρουασάν, κουλούρια βουτύρου, ντόνατς, κράκερ τυριού, ζυμαρικά με κρέμα

## ΦΡΟΥΤΑ

Όλα τα είδη

Χυμούς φρούτων με ζάχαρη

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Όλα τα είδη

παντζάρια

**ΣΝΑΚ**

Γρανίτα, παγωμένο γιαούρτι, γιουρτοζελές, χυμοί φρούτων ζελέ φρούτων , τσάι ,καφές χωρίς ζάχαρη

Μπαρ δημητριακών, σοκολατάκια υγείας, γλυκό του κουταλιού

Σοκολάτα, μπισκότα, μπισκότα , σοκολάτας, κρέμα γάλακτος, σιροπιαστά γλυκά, πάστες,γαριδάκια

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΤΙΜΕΣ ΛΙΠΙΔΙΩΝ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

**ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ**

**LDL-C**

**HDL-C**

ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΔΙΑ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ

<200

<100

>40

<150

«ΤΣΙΜΠΗΜΕΝΕΣ»

200-240

100-130

30-40

150-200

ΥΨΗΛΕΣ

>240

>130

<30

>200

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

ΦΡΟΥΤΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΔΙΑΦΟΡΑ

ΜΗΛΑ

ΜΟΥΡΑ

ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ

ΡΟΔΑΚΙΝΑ

ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

ΒΕΡΙΚΟΚΑ

ΑΧΛΑΔΙΑ

ΚΑΡΟΤΑ

ΒΡΩΜΗ



ΞΗΡΑ ΦΑΣΟΛΙΑ

ΚΡΙΘΑΡΙ

ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟ

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ

ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ

(ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ)

(ΓΙΑΟΥΡΤΙ)

(ΜΠΑΡΕΣ)