

ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ & ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Ομάδες υποστήριξης για όσους επιθυμούν να ελέγξουν το βάρος τους και να βελτιώσουν τη διατροφή τους

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

Οι πίνακες των γλυκαιμικών δεικτών και της θρεπτικής αξίας των τροφίμων σας επιτρέπουν να λάβετε τις σωστές αποφάσεις κατά την επιλογή των τροφών που θα συμπεριλάβετε στην καθημερινή διατροφή σας και αυτών που θα εξαιρέσετε συνειδητά. Παρακάτω εξηγούνται οι βασικές τιμές του πίνακα:

Ο ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ (ΓΔ)

Ο Γλυκαιμικός Δείκτης καθορίζει τον βαθμό στον οποίο οποιαδήποτε τροφή αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου του αίματος και την αντίδραση του παγκρέατος στην ινσουλίνη.

Όσο υψηλότερος είναι ο γλυκαιμικός δείκτης, τόσο σπανιότερα θα πρέπει να περιλαμβάνετε τέτοια τρόφιμα στη διατροφή σας. Αντίθετα, όσο χαμηλότερος είναι ο γλυκαιμικός δείκτης, τόσο πιο συχνά να καταναλώνετε αυτά τα τρόφιμα.

ΧΑΜΗΛΟΣ γλυκαιμικός δείκτης:	10-40
ΜΕΣΑΙΟΣ γλυκαιμικός δείκτης:	40-50
ΥΨΗΛΟΣ γλυκαιμικός δείκτης:	πάνω από 50

ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ο πίνακας αναγράφει το περιεχόμενο των τροφίμων σε θερμίδες ανά 100 γραμμάρια. Αποφεύγετε τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, ακόμη και αν έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Ο οργανισμός έχει ανάγκη 1,5-2 γρ. αφομοιωμένης πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους. 60% της ημερησίας ανάγκης σε πρωτεΐνες πρέπει να είναι φυτικής προέλευσης. Επιλέγετε πηγές πρωτεϊνών με χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο.

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ

Προσπαθήστε να μειώσετε την περιεκτικότητα των ζωικών λιπαρών στη διατροφή σας. Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε βούτυρο και μαργαρίνη για το τηγάνισμα, καθώς εμπεριέχουν πολλές επιπλέον θερμίδες και αυξάνουν το επίπεδο των λιπαρών που κυκλοφορούν στο αίμα. Επιλέξτε τα φυτικά έλαια, κυρίως ελαιόλαδο και λάδι κανόλας. Δίνετε ιδιαίτερη έμφαση στη κατανάλωση λιπαρών οξέων Ωμέγα 3, βασικές πηγές των οποίων αποτελούν τα ψάρια και τα θαλασσινά, καθώς και εξειδικευμένα συμπληρώματα διατροφής, όπως το Herbalifeline.

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Προτιμήστε τρόφιμα που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες (λαχανικά, φρούτα, όσπρια, φρούτα του δάσους) και αποφεύγετε απλούς υδατάνθρακες με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Επιλέξτε τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες.

ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ: Είναι ο δείκτης που υπολογίζεται βάσει όλων των ακόλουθων στοιχείων: γλυκαιμικός δείκτης, θερμίδες, περιεκτικότητα σε λιπαρά και υδατάνθρακες.

Αυτή η παράμετρος αξιολογεί κάθε προϊόν σε μια κλίμακα από 0 έως 10 και καθορίζει το πόσο ένα συγκεκριμένο προϊόν συνιστάται κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος μείωσης βάρους. Ο γενικός δείκτης δεν σχετίζεται με την «απόλυτη οφελιμότητα» κάποιου προϊόντος, απλώς υποδεικνύει πώς το προϊόν βοηθά ή εμποδίζει την μείωση βάρους. Όσο υψηλότερος είναι ο γενικός δείκτης, τόσο πιο συχνά συνιστάται η χρήση τέτοιων προϊόντων, αντίθετα όσο χαμηλότερος είναι, τόσο λιγότερο συνιστάται η χρήση των εν λόγω προϊόντων.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Τα στοιχεία για τη θρεπτική αξία των τροφίμων βασίζονται στην ποσότητα βιταμινών, ιχνοστοιχείων, αντιοξειδωτικών και ουσιοδών φυτικών στοιχείων που περιέχουν (δεν υπολογίζονται πρωτεΐνες και λιπαρά).

Η υψηλότερη διατροφική αξία – 100 μονάδες

Η χαμηλότερη διατροφική αξία – 0 μονάδες

Πρέπει να επισημάνουμε ορισμένα προϊόντα, η ύπαρξη των οποίων στη διατροφή σας είναι εξαιρετικά σημαντική και η βασική θρεπτική αξία των οποίων έγκειται στις πρωτεΐνες και τα οφέλιμα λίπη τους, π.χ. ψάρια, θαλασσινά, ξηροί καρποί και άλλα.

Το σωστό πρωινό και η σωστή διατροφή καθ' όλη την ημέρα θα σας επιτρέψουν να αισθάνεστε καλά και θα βοηθήσουν στην πρόληψη της ανάπτυξης καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη, παχυσαρκίας και πολλών άλλων προβλημάτων υγείας που συνδέονται με την λανθασμένη διατροφή.

Δεν συνιστάται να προσθέτετε μαγιονέζα και έτοιμες σάλτσες στις σαλάτες. Χρησιμοποιήστε το ελαιόλαδο και το λάδι κανόλας. Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, αποφεύγετε το τηγάνισμα και το κάπνισμα. Μία πολύ καλύτερη λύση για την υγεία και τον έλεγχο του βάρους είναι να μαγειρεύετε το φαγητό στον ατμό, να το βράζετε και να το ψήνετε στη σχάρα.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
Ωμό λάχανο	10	25	2		4,3	10
Ωμό κρεμμύδι	10	15	0,9		4,4	10
Φρέσκες ντομάτες	10	12	0,9		2,8	10
Πράσινη πιπεριά	10	15	0,9	0,4	2,2	10
Μελιτζάνες	10	24	1,2	0,1	4,5	10
Μπρόκολο	10	27	3	0,4	2,7	10
Βασιλομανίτaro	10	34	3,7	1,7	1,1	10
Μαρούλι	10	15	1,8		4,2	10
Ραπανάκια	15	20	1,2	0,1	3,4	10
Κουνουπίδι βραστό	15	18	3,1		0,4	10
Λάχανο βραστό	15	75	2	33	9,6	10
Λάχανο τουρσί	15	19	1,8		2,2	10
Φρέσκα αγγούρια	20	13	0,6		1,8	10
Ωμό καρότο	35	29	1		6,2	10
Κόκκινη πιπεριά	15	65	2,3	0,3	15,8	8
Φασόλια	40	60	5		10	7
Φρέσκα μπιζέλια	40	72	5		14,5	6
Κολοκυθάκια βραστά	75	15	1	0,2	3	6
Παντζάρι	64	42	1,5	0,1	8,8	5
Κολοκύθα	75	25	1		4,2	5
Ελιές	15	175	1,8	16,3	5,3	4
Καλαμπόκι	70	123	4,1	2,3	22,5	3
Φακές	25	327	25,4	3	57,5	2
Κουνουπίδι τηγανητό	35	120	3	18	0,4	2
Κολοκυθάκια τηγανητά	75	83	1,1	6	7,7	2
Πατάτες βραστές	90	78	1,4	1	78	2
Καρότο βραστό	101	33	1		6	2
Ηλιόσποροι	8	572	21	53	4	1
Πατατάκια	80	336	5,9	37,6	49,3	0
Σπιγμιαίος πουρές πατάτας	90	369	7	9,2	83	0
Πατάτες τηγανητές	95	340	5	17	42	0

ΦΡΟΥΤΑ, ΚΑΡΠΟΙ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
Γκρέιπφρουτ	22	35	0,7	0,2	6,5	10
Βατόμουρα	30	25	0,9	0,2	5	10
Μύρτιλλα	43	38	1,1		8,6	10
Μύρτιλλος των βάλτων	42	34	1		7,7	10
Ροδάκινα	30	37	0,8		9,3	9
Σμέουρα	30	38	0,3	0,2	7,3	9
Μήλα	30	40	0,3	0,4	10,6	9
Αχλάδια	34	35	0,4	0,3	9,9	9
Βερίκοκα φρέσκα	20	32	0,7		7,9	8
Δαμάσκηνα	22	40	0,7		9,6	8
Φράουλες	32	30	0,7	0,4	6,3	8
Ακτινίδια	50	37	1,1		3,4	8
Βύσσινα	22	52	0,8	0,5	10,3	7
Ιπποφάες	30	52	0,9	2,5	5	7
Πορτοκάλια	35	33	0,9	0,2	8,3	7
Κεράσια	25	46	0,9	0,4	11,3	6
Φραγκοστάφυλα	40	43	0,7	0,2	9,1	6
Μανταρίνια	40	23	0,9		8	5
Μάνγκο	55	20	0,51	0,27	17	4
Πεπόνια	65	15	1		5,3	3
Μπανάνες	65	47	1,1	0,2	19,2	3
Σταφύλια	40	60	0,6	0,2	16	2
Ανανάς	66	46	0,5		11,6	2
Καρπούζι	72	27	0,2	0,6	8	2
Αποξηραμένα δαμάσκηνα	25	200	2,3		49	1
Αποξηραμένα βερίκοκα	30	182	4,8		43,4	1
Σταφίδες	65	255	1,9		65	1
Σύκα	35	257	3,1	0,8	57,9	0
Βερίκοκα κονσερβοποιημένα	91	62	0,4		15	0
Χουρμάδες	146	213	1,7		54,9	0

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
Πίτουρα	51	165	16	3,8	16,6	8
Βρώμη	55	84	2,9	1,4	14,8	7
Καστανό ρύζι	79	101	2,2	0,2	0,2	6
Σπαγγέτι ολικής αλέσεως	38	197	6,7	0,9	39,7	5
Ψωμί ολικής αλέσεως (σταρένιο, σικάλεως)	40	193	7	1,1	40,3	5
Ψωμί με πίτουρα	45	244	7,8	2,4	46,8	5
Κριθαρένιο πληγούρι	22	320	9,3	1,1	66,5	4
Φαγόπυρο	50	335	12,1	2,9	67	3
Πλιγούρι από κοπανισμένο κριθάρι	50	324	10	1,3	66,3	3
Ραβιόλια με ανθότυρο (2 τεμάχια)	55	170	10,7	1,2	27	3
Ραβιόλια με πατάτες (2 τεμάχια)	60	158	5,3	0,8	33	3
Σιμιγδάλι	65	339	10,5	1,4	72	3
Μαύρο ψωμί	65	225	7,9	1,1	46	3
Πληγούρι από βρώμη	66	305	11	6,2	50,1	3
Αλεύρι από σάρι	69	343	12,7	1,1	70,6	2
Τορτελίνια, ραβιόλια	70	219	9,9	13,9	13,5	2
Πλιγούρι από κεχρί	71	348	11,5	3,3	66,5	2
Πίτα	82	242	7,4	0,8	49,9	2
Σπαγγέτι, μακαρόνια	90	98	3,6	0,4	52	2
Ρύζι βραστό	90	144	2,4	3,5	25,8	2
Λευκό ρύζι	83	322	7,2	1,8	71	1
Λευκό ψωμί	85	290	9,1	3	55,4	1
Πίτσα με τυρί	86	235	9	11,8	24,8	1
Μπισκότα και τούρτες (μέσος όρος)	75	400	4	25	70	0
Τσουρέκι	88	392	8,1	12	61	0
Ψωμάκι για hot dog	88	287	8,7	3,1	59	0
Κρακεράκια	80	447	8,2	16,5	65,5	0
Μούσλι, κορν φλέικς	80	84	3,6	3,4	67	0
Ψωμάκι για χάμπουργκερ	92	293	8,9	4,1	57,9	0
Ρυζάλευρο	95	345	8	1	81	0
Λευκό ψωμί του τοστ	100	257	7,6	2,9	52,8	0
Κουλουράκι σταρένιο	103	276	9,1	1,1	57,1	0

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
Γάλα σόγιας	30	40	3,8			8
Αποβουτυρωμένο γάλα	27	33	3,5	0,2	5,1	6
Γιαούρτι 1,5%	35	47	5	1,5	3,5	5
Άπαχο ξινόγαλα		40	3		3,8	5
Άπαχο ανθότυρο		88	16	0,6	1,6	5
Φρέσκο γάλα	32	60	3,1	4,2	4,8	3
Γιαούρτι με φρούτα	52	105	5,1	2,8	15,7	3
Ρόφημα σοκολάτας	34	77	3,6	2,4	10,8	1
Τηγανίτες από ανθότυρο	70	200	18	1,9	10,6	1
Ανθότυρο 20% λιπαρά		96	14	20	1,2	1
Φέτα		260	17,9	20,1		1
Τηγμένο τυρί		271	20	20	3,8	1
Ανθόγαλα	30	206	2,8	20	3,7	0
Παγωτό γάλακτος	79	218	4,2	11,8	23,7	0
Ζαχαρούχο γάλα	80	320	7,2	8,5	43,5	0
Τυριά (περίπου)		300	14-18	25-40		0
Κρέμα γάλακτος		447	1,5	48,2	2	0

ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
Κέτσαπ	15	98	2,1		24	5
Ελαιόλαδο		900		99		3
Φυτικά έλαια		900		99,9		2
Έτοιμη σάλτσα για σαλάτα		560	3,3	36	10,3	0
Μαγιονέζα		718	1,8	78,9	0,1	0
Μαργαρίνη		730	0,2	85,3	1	0
Βούτυρο		740	0,4	85		0
Λαρδί		841	1,4	90		0

ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΑΥΓΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
Ασπράδι ενός αυγού		17	3,6		0,3	10
Νεφρά		88	19,8	4,3		9
Κοτόπουλο (χωρίς πέτσα)		150	25	6		8
Γαλοπούλα (άπαχη)		165	24	7	0,9	8
Μυαλό βοδινό		124	11,7	8,6		7
Συκώτι	50	129	19	5,4		6
Άπαχο μοσχαρίσιο κρέας		168	20,2	7		6
Γλώσσα βοδινή		173	16	12,1		6
Κουνέλι, λαγός		181	23,8	9,4		5
Μοσχάρι Στρογγανώφ	50	228	18	14,3	6,6	4
Αυγά		152	13,3	11,9	0,7	4
Λουκάνικα	28	225	10,4	20	0,8	3
Μοσχάρι (κιμάς)	50	220	23	15,2		3
Αρνί άπαχο		166	20,8	9		3
Κρόκος ενός αυγού		59	2,7	5,2	0,1	2
Κοτόπουλο τηγανητό		204	26,3	11		2
Χοιρινό άπαχο		226	25	28,1		2
Σαλάμια		170-420	13-20	13-35	1-4,2	2
Πάπια		313	17,6	26,6		1
Χήνα		319	29,3	22,4		1
Αρνί		300	24	25		0
Χοιρινό		332	18,6	50,3		0
Λαρδί χοιρινό		841	1,4	90		0

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
Φύκια		5	0,9	0,2	0,3	10
Καβούρι		68	16	0,5		10
Καλαμάρι		74	18	0,4		10
Γάδος		76	17	0,7		10
Λούτσος		78	18	0,5		10
Τόνος		80	17	1		10
Κέφαλος		85	21,4	4,3		9
Μπακαλιάρος		86	16,6	2,2		9
Πέστροφα		89	15,5	3		9
Κυπρίνος		95	19,9	1,4		8
Στρείδια		95	14	3		7
Γαρίδες		95	20	1,8		7
Ποταμολάβρακο		97	21,3	1,3		7
Καλκάνι		105	18,2	2,3		7
Ρέγκα		140	15,5	8,7		6
Οξύρυγχος		131	23,8	4		6
Χαβιάρι μπακαλιάρου		131	28,4	1,9		6
Ροζ σολομός		147	21	7		6
Πέρκα		158	19	2,2		6
Καπνιστός γάδος		111	23,3	0,9		5
Σολομός		160	16,3	10,5		4
Σαρδέλα		188	23,7	28,3		3
Σκουμπρί		191	18	13,2		3
Χαβιάρι κόκκινο		261	27	13,4		2
Χέλι		200	17,7	32,4		1
Συκώτι γάδου		913	14	23		1

ΧΥΜΟΙ, ΠΟΤΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
Μεταλλικό νερό						10
Χυμός αλόης	35	25			8,3	10
Τσάι Thermojetics		5	0,2		1,4	10
Κοκτέιλ Formula 1	30	180	20	6,5	22	10
Τσάι						10
Ντοματοχυμός	15	16	0,7	0,2	3,2	8
Φρεσκοστυμμένος χυμός πορτοκαλιού	40	33	0,4		8,5	6
Χυμός μήλου χωρίς ζάχαρη	40	46	0,5	0,1	10,1	5
Χυμός ανανά χωρίς ζάχαρη	46	53	0,4		13,4	4
Χυμός σταφυλιού χωρίς ζάχαρη	48	54	0,3		13,8	4
Χυμός γκρέιπφρουτ χωρίς ζάχαρη	48	36	0,3		8	4
Λευκό κρασί		66	0,1		0,6	4
Κόκκινο κρασί	44	68	0,2		0,3	3
Κβας	15-30	88			5	2
Επιδόρπιο κρασί	15-30	150-170	0,2		16-20	1
Μπράντυ	15-30	216			30	1
Μπίρα	66	42	0,3		4,6	1
Χυμός συσκευασμένος	74	54	0,7		12,8	1
Καφές	42	58	0,7	1	11,2	1
Λικέρ	15-30	313			45	0
Fanta	70	48			11,7	0
Sprite	70	96			26	0
Coca-Cola	70	96			26	0
Βότκα		222			6,9	0

ΔΙΑΦΟΡΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
Μπάρες πρωτεΐνης Herbalife (1)	35	136	10	16	3,7	10
Λαχανικά στον ατμό						10
Ψητά λαχανικά						10
Πατέ από κολοκυθάκια	15	122	2	9	8,54	7
Πατέ από μελιτζάνες	15	148	1,7	13,3	5,09	7
Κακάο (σκόνη)	25	312	20,4	35,6	35	2
Καρύδια	15	698	14,8	64	13,7	1
Αράπικο φιστίκι	20	570	28	49	8,6	1
Μαρμελάδα από φρούτα του δάσους χωρίς ζάχαρη	30	321	0,1		79,4	1
Γύρος	70	475	41,6	26	48	1
Μέλι	90	310	0,6	0	78,4	1
Σοκολάτα μαύρη (70% κακάο)	22	539	6,2	35,4	48,2	0
Σοκολάτα γάλακτος	70	530	2	30	63	0
Ζάχαρη	70	394	0,5	0	104,5	0
Γλυκό κουταλιού	70	550	6	34	56	0
Χαλβάς	70	522	12,7	29,9	50,6	0
Μπάρες (Mars, Snickers, Twix)	70	500	10,4	28,4	51,7	0
Ποπκόρν	85	480	2,1	20	77,6	0
Παγωτό	87	205	4,1	11,3	19,8	0
Hot dog	90	310	11	20	22	0
Fast Food: χάμπουργκερ, τσιπς, κόλα	103	880	32	40	99	0
ΣΟΥΠΕΣ:						
Μπορς για χορτοφάγους	30	48	1	2	5	10
Σούπα με μπιζέλια	30	66	3,4	2,2	8,2	7
Ζωμός κοτόπουλο		15	2	0,5	0,3	5
Μπορς με κρέας	30	95	5	4	5	5
Πατατόσουπα με ζυμαρικά	40	48	1,4	2,1	8,4	4
ΣΑΛΑΤΕΣ:						
Σαλάτα από φρέσκα λαχανικά		80				10
Χωριάτικη σαλάτα		160				9
Σαλάτα Vinaigrette	35	180	5,1	12	26	5
Σαλάτα του Καίσαρα		200				5
Σαλάτα με κρέας	38	226	7,5	20,3	3,3	4
Ρώσικη σαλάτα	52	183	9,2	14,1	6,1	2
Πολυσαλάτα	43	271	6,7	25	4,7	1

Δεν συνιστάται να προσθέσετε μαγιονέζα και έτοιμες σάλτσες στις σαλάτες. Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο και λάδι κανόλας. Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, αποφεύγετε το τηγάνισμα και το κάπνισμα. Μία πολύ καλύτερη λύση για την υγεία και τον έλεγχο του βάρους είναι να μαγειρεύετε το φαγητό στον ατμό, να το βράζετε και να το ψήνετε στη σχάρα.

ΠΡΩΙΝΟ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ	ΓΔ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά 100 γρ.)				Γενικός δείκτης
		Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λιπαρά	Υδατάνθρακες	
ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ						
Ρόφημα Formula 1	30	180	20	6,5	22	10
Πρωτεΐνη σε σκόνη Formula 3		22	5	0,26	0,22	10
Τσάι Thermojetics		5	0,2		1,4	10
Χυμός αλόης 100 γρ. ροφήματος	35	25			8,3	10
ΣΥΝΟΛΟ:		232	25,2	6,76	31,92	10

Περιλαμβάνει όλες τις απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και φυτικά στοιχεία.

Προμηθεύει τον οργανισμό με ενέργεια.

Προμηθεύει τον οργανισμό με νερό.

Δεν αυξάνει ούτε μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα

Ελέγχει την όρεξη μέχρι το γεύμα.

ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΠΡΩΙΝΟ 1: Σάντουιτς με σαλάμι και τυρί και καφές						
Ψωμί	85	290	9,1	3	55,4	1
Σαλάμι		200	15	20	3	2
Τυρί		150	10	20		1
Καφές	42	58	0,7	1	11,2	1
ΣΥΝΟΛΟ:		698	34,8	44	69,6	1

Μη ισορροπημένο πρωινό: Περιέχει πολλές περιττές θερμίδες, λιπαρά και απλούς υδατάνθρακες.

ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΠΡΩΙΝΟ 2: Ανθότυρο, πλιγούρι βρώμης, τوست, καφές						
Ανότυρο		88	16	0,6	1,6	1
Πλιγούρι βρώμης	66	305	11	6,2	50,1	3
Τοστ	100	257	7,6	2,9	52,8	0
Καφές	42	58	0,7	1	11,2	1
ΣΥΝΟΛΟ:		708	35,3	9,8	115,7	1

Μη ισορροπημένο πρωινό: Περιέχει πολλές περιττές θερμίδες και απλούς υδατάνθρακες.

ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΠΡΩΙΝΟ 3: Αυγά τηγανητά με μπέικον, τوست, καφές						
Αυγά τηγανητά		243	12,9	20,9	0,9	1
Μπέικον		692	9,3	72,8		0
Τοστ	100	257	7,6	2,9	52,8	0
Καφές	42	58	0,7	1	11,2	1
ΣΥΝΟΛΟ:		1250	30,5	96,7	64,9	0

Μη ισορροπημένο πρωινό: Περιέχει πολλές περιττές θερμίδες και απλούς υδατάνθρακες.

ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ: Δημητριακά με γάλα, ψωμί με σοκολατένιο βούτυρο, χυμός πορτοκάλι						
Δημητριακά με γάλα	80	84	3,6	3,4	73	0
Ψωμί	85	290	9,1	3	55,4	1
Σοκολατένιο βούτυρο	33	200	2	11	23	0
Χυμός πορτοκάλι	74	54	0,7		12,8	1
ΣΥΝΟΛΟ:		628	6,3	17,4	108,8	0

Μη ισορροπημένο πρωινό: Περιέχει πολλές περιττές θερμίδες και απλούς υδατάνθρακες.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (ΔΘΑ)

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	ΔΘΑ
ΦΡΕΣΚΑ ΠΡΑΣΙΝΑ ΦΥΛΛΩΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Μαρούλι, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, σπανάκι, σέσκουλα, μαϊντανός, λευκό ραπάνι	100
ΣΚΛΗΡΑ ΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (φρέσκα, βρασμένα στον ατμό ή φρεσκοκατεψυγμένα): Αγκινάρες, σπαράγγια, λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο, πράσινο λάχανο, σέλινο, αγγούρι, γογγύλι Kohlrabi, μπιζέλια, κολοκυθάκια, φασολάκια	97
ΜΗ ΠΡΑΣΙΝΑ ΚΑΙ ΜΗ ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Παντζάρια, μελιτζάνες, κίτρινη και κόκκινη πιπεριά, κουνουπίδι	50
ΟΣΠΡΙΑ (βρασμένα ή κονσερβοποιημένα): Κόκκοι του χούμους, φασόλια όλων των ειδών, σόγια, φακές	48
ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ: Μήλα, βερίκοκα, μπανάνες, φρούτα του δάσους, πεπόνι, γκρέιπφρουτ, σταφύλια, ακτινίδια, μάνγκο, μανταρίνια, πορτοκάλια, ροδάκινα, αχλάδια, λωτοί, ανανάς, δαμάσκηνα, βατόμουρα, φράουλες, καρπούζι	45
ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Πατάτες, γλυκοπατάτες, κολοκύθα, παστινάκη, ρέβα, καλαμπόκι, καρότα	35
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ: Φαγόπυρο, κεχρί, βρώμη, καστανό ρύζι, κριθάρι	22
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟΙ ΣΠΟΡΟΙ: Αμύγδαλα, καρύδια, κουκουνάρια, φιστίκια, ηλιόσποροι και σπόροι κολοκύθας	20
Ψάρια	15
Άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα	13
Κοτόπουλο και άπαχα κρέατα	11
Αυγά	11
Μοσχάρι, χοιρινό, αρνί	8
Λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα	4
Τυριά	3
Επεξεργασμένα δημητριακά, προϊόντα από λευκό αλεύρι, δημητριακά, αρτοσκευάσματα	2
Επεξεργασμένα λίπη, βούτυρο, μαργαρίνη	1
Γλυκά, καραμέλες, πάστες, τούρτες, μπισκότα, παγωτά	0