

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΣΟΔΥΝΑΜΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΑ	CHO (gr)	PRO (gr)	FAT (gr)	Kcal
Αμυλώδη: Ψωμιά, Σιτηρά, Ζυμαρικά, Αμυλώδη λαχανικά, όσπρια	15	3	1	80
Φρούτα	15	-	-	60
Γάλα και υποκατάστατα γάλακτος:				
– Χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (1%)	12	8	2	100
– Μειωμένο λίπος (2%)	12	8	5	120
– Πλήρες	12	8	8	160
Λαχανικά (Μη αμυλώδη)	5	2	-	25
Γλυκά, επιδόρπια και άλλοι υδατάνθρακες	15	Διαφέρει	Διαφέρει	Διαφέρει
Πρωτεΐνες				
– Άπαχη	-	7	2	45
– Μεσαία λιπαρά	-	7	5	75
– Υψηλά λιπαρά	-	7	8	100
Φυτικές Πρωτεΐνες	Διαφέρει	7	Διαφέρει	Διαφέρει
Λίπος	-	-	5	45
Αλκοόλ (1 ισοδύναμο αλκοόλ)	Διαφέρει	-	-	100

Αμυλώδη

Κάθε ισοδύναμο αμύλου έχει 15gr υδατάνθρακες, 3gr πρωτεΐνες, 1gr λίπους και 80 θερμίδες

Σιτηρά, σπόροι, ζυμαρικά, ψωμί, κράκερ, σνακ, αμυλώδη λαχανικά και βρασμένα φασόλια, μπιζέλια και φακές είναι άμυλα.

Σε γενικές γραμμές, το ένα αμυλούχο είναι ισοδύναμο με τα ακόλουθα:

- ½ φλ μαγειρεμένα δημητριακά, σιτάρι, ή αμυλούχα λαχανικά
- ½ φλ μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά
- 1 oz προϊόντος άρτου, όπως 1 φέτα ψωμί
- ¾ oz - 1 oz από πρόχειρα φαγητά (ορισμένες τροφές σνακ μπορεί να έχουν και επιπλέον λίπος)

Αρτοσκευάσματα

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Pancake (4 ίντσες, ¼ ιντσών πάχους)	1	
	Αγγλικό μάφιν	½	
	Αλεύρι, σιμιγδάλι καλαμποκιού, φύτρο σταριού	3 Κτσ	25gr
	Βάφλα (4 ίντσες)	1	
	Κουλούρι μεγάλο (περίπου 4oz)	¼	30gr
!	Μπισκότα 2 ½ ίντσες	1	
	Παξιμάδι- κουλούρα (διαμέτρου 10εκ)	¼	20gr
	Φρυγανιές	2 μικρές	20gr
	Ψωμάκι Hotdog ή χάμπουργκερ (1oz)	½	30gr
	Ψωμί από καλαμπόκι (1 ¾ ίντσες)	1	(1 ½ oz) 43gr
!	Ψωμί γεμιστό	1/3 φλ	
✓	Ψωμί με μειωμένες θερμίδες	2 φέτες	43gr
	Ψωμί , τύπου λεπτής πίτας		
	– Τσιαπάτα (6 ίντσες)	1	30gr
	– ινδικό 'Naan' (3 ¼ ίντσες)	1/4	
	– Πίτα (6 ίντσες)	½	
	– Σάντουιτς από λεπτή πίτα, ολικής άλεσης	με το πάνω και το κάτω μέρος της πίτας	(1 ½ oz) 43gr
!	– Τάκος	2 (5 ίντσες το καθένα)	
	– Τορτίγια από καλαμπόκι	1 μικρή (6ίντσες)	30gr
	– Τορτίγια από αλεύρι (άσπρο ή ολικής άλεσης)	1 μικρή (6 ίντσες)	30gr
	– Τορτίγια από αλεύρι (άσπρο ή ολικής άλεσης)	1/3 μεγάλης (10 ίντσες)	25gr
	Ψωμί , τύπου φρατζόλας άσπρο, ολικής αλέσεως, σικάλεως, με σταφίδες	1 φέτα	25-30gr

Δημητριακά Πρωινού

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Δημητριακά σίτου ολικής αλέσεως, shredded wheat	½ φλ	85gr
	Δημητριακά Granola	¼ φλ	20gr
!	Δημητριακά από πίτουρο (twigs, buds ή νιφάδες)	½ φλ	25gr
	Δημητριακά βρώμης ή νιφάδες βρώμης, μαγειρεμένα	½φλ	25gr
	Δημητριακά με επικάλυψη με ζάχαρη	½ φλ	20gr
	Διογκωμένα δημητριακά	1½ φλ	25gr
	Μη ζαχαρούχα, έτοιμα για κατανάλωση δημητριακά	¾ φλ	25gr
	Μούσλι	¼ φλ	20gr
	Χυλός από αλεσμένο καλαμπόκι, μαγειρεμένο	½ φλ	85gr

Σιτηρά, Ζυμαρικά και Ρύζι

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Quinoa (κινόα), μαγειρεμένη	1/3 φλ	60gr
	Ζυμαρικά, (άσπρα και ολικής), μαγειρεμένα	1/3 φλ	60gr
	Ζυμαρικά, ωμά		20gr
	Κεχρί, μαγειρεμένο	1/3 φλ	
	Κουάκερ, μαγειρεμένο	½ φλ	120gr
	Κους-κους, μαγειρεμένο	1/3 φλ	
	Κριθάρι, μαγειρεμένο	1/3 φλ	
✓	Πίτουρο, στεγνό – Βρώμης	¼ φλ	
✓	– Σιταριού	½ φλ	
✓	Πλιγούρι, μαγειρεμένο	½ φλ	85gr
	Ρύζι άγριο, μαγειρεμένο	½ φλ	80gr
	Ρύζι άσπρο ή καστανό, μαγειρεμένο	1/3 φλ	60gr
	Ρύζι, ωμό		20gr
	Σιμιγδάλι καλαμποκιού (Πολέντα), μαγειρεμένο	1/3 φλ	
	Φαγόπυρο (Kasha), μαγειρεμένο	½ φλ	
	Φύτρο σιταριού, ξηρό	3 Κτσ	

Αμυλούχα λαχανικά

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
✓	Ανάμικτα λαχανικά με καλαμπόκι, μπιζέλια ή ζυμαρικά	1 φλ	120gr
✓	Αραβόσιτος, κονσέρβα	¾ φλ	
✓	Βρασμένα φασόλια με καλαμπόκι	½ φλ	
	Γλυκοπατάτα	½ φλ	100gr
	Καλαμπόκι	½ φλ	80gr
	Καλαμπόκι στο στάχυ, μεγάλο (4-4 ½ ίντσες)	½ στάχυ	150gr
✓	Κολοκύθα πουρέ, κονσέρβα, χωρίς προσθήκη ζάχαρης	1 φλ	
✓	Κολοκύθα, χειμερινή (acorn, butternut)	1 φλ	200gr
✓	Μπιζέλια, πράσινα	½ φλ	90gr
✓	Παστινάκι (Parsnips)	½ φλ	
!	Πατάτα – Ψημένη με τη φλούδα	¼ μεγάλης πατάτας	90gr
	– Βραστή	½ φλ ή ½ μέτρια	90gr
	– Πουρές με γάλα και λίπος	½ φλ	
	– τηγανητές (φούρνου)	1 φλ	60gr
	Μπανάνα Αντιλλών (Plantain)	1/3	
	Σάλτσα μαρινάρα, σάλτσα για μακαρόνια ή ζυμαρικά σάλτσα	½ φλ	

Κράκερ και σνακ

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Κράκερ σε σχήματα ζώων	8	20gr
✓	Κράκερ τραγανά (crispbread)	2-5	20gr
	Κράκερ graham (2 ½ inches)	3	20gr
	Κράκερ με ξηρούς καρπούς και ρύζι	10	20gr
	Κράκερ σε σχήμα στρειδιού	20	20gr
!	Κράκερ στρογγυλά με βούτυρο	6	20gr
	Κράκερ αλατισμένα	6	20gr
!	Κράκερ τύπου σάντουιτς, γεμιστά με τυρί ή φυστικοβούτυρο	3	20gr
	Κράκερ ολικής άλεσης, ψημένο	5 κανονικού μεγέθους	20gr
	Γκρανόλα ή σνακ μπάρα	1 μπάρα	20gr
	Matzoh, όλα τα σχήματα και τα μεγέθη		20gr
✓	Πόπκορν – χωρίς προσθήκη λιπαρών	3 φλ	25gr
!!	– με προσθήκη βουτύρου	3 φλ	25gr
	Pretzels		20gr
	Ρυζογκοφρέτες	2 κομμάτια	20gr
	Snack chips – φούρνου (πατάτα, πίτα)	Περίπου 8	20gr
!!	– κανονικά (τορτίγια, πατάτα)	Περίπου 13	30gr

Φασόλια, μπιζέλια και φακές

Τα τρόφιμα αυτής της λίστας υπολογίζονται ως 1 άμυλο και 1 άπαχο κρέας

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
✓	Φασόλια φούρνου, κονσέρβας	1/3 φλ	90gr
✓	Φασόλια μαγειρεμένα ή κονσέρβας, στραγγισμένα	½ φλ	90gr
✓	Φακές μαγειρεμένες	½ φλ	90gr
✓	Μπιζέλια (ή φασόλια μαυρομάτικα), μαγειρεμένα ή κονσέρβας, στραγγισμένα και ξεπλυμένα	½ φλ	90gr
	Χούμους	1/3 φλ	80gr

Λαχανικά (Μη αμυλώδη)

1 ισοδύναμο έχει 5gr υδατάνθρακες, 2gr πρωτεΐνες και 25 θερμίδες

Γενικά ½ φλ μαγειρεμένα ή ½ φλ χυμό ή 1 φλ ωμά

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Αγγούρι	1 φλ	100gr
	Αγκινάρες, καρδιές, κονσέρβα, στραγγισμένες	1	40gr
	Αγκινάρες, μαγειρεμένες	½	60gr
	Αμάραντος, φύλλα	1φλ	
	Ανάμεικτα λαχανικά (χωρίς αρακά, καλαμπόκι, και ζυμαρικά)	½ φλ	50gr
	Αρακάς, η φλούδα, φρέσκος, μαγειρεμένος	½ φλ	80gr
	Καρότα, φρέσκα, μαγειρεμένα	½ φλ	80gr
✓	Καρότα, ωμά	1 φλ	120gr
	Κολοκυθάκια, φρέσκα, μαγειρεμένα	½ φλ	90gr
	Κολοκυθάκια, ωμά	1 φλ	110gr
	Κουνουπίδι, φρέσκο, ωμό	1 φλ	100gr
	Κουνουπίδι, κατεψυγμένο, μαγειρεμένο	½ φλ	90gr
	Κρεμμυδάκια φρέσκα	1 φλ	100gr
	Κρεμμύδια ξηρά, ωμά	1 φλ	160gr
	Κρεμμύδια, μαγειρεμένα	½ φλ	100gr
✓	Λαχανάκια Βρυξελλών, κατεψυγμένα, μαγειρεμένα	½ φλ	80gr
	Λάχανο τουρσί, κονσέρβα, ξεπλυμένο και στραγγισμένο	½ φλ	70gr
	Λάχανο, φρέσκο, μαγειρεμένο	½ φλ	70gr
	Μανιτάρια, φρέσκα	1 φλ	70gr
	Μελιτζάνες, φρέσκιες, μαγειρεμένες	½ φλ	50gr
	Μπάμιες, κατεψυγμένες, μαγειρεμένες	½ φλ	90gr
	Μπρόκολο, φρέσκο, μαγειρεμένο	½ φλ	80gr
S	Ντομάτα σάλτσα/ Ντοματοχυμός	½ φλ	120gr
	Ντομάτα, ωμή	1 φλ	180
	Ντοματάκια κονσέρβα	½ φλ	130gr
	Παντζάρια, κονσέρβα, στραγγισμένα/ γογγυλοκράμβη, φρέσκια, μαγειρεμένη	½ φλ	85gr
	Πιπεριά κόκκινη, φρέσκια, μαγειρεμένη	½ φλ	70gr
	Πιπεριά πράσινη, ωμή, τεμαχισμένη	1 φλ	90gr
	Πράσο, φρέσκο, μαγειρεμένο	½ φλ	50gr
	Ραπανάκια	1 φλ	110gr
	Σέλινο, φρέσκο, ωμό	1 φλ	120gr
	Σπανάκι, κονσέρβα, στραγγισμένο	½ φλ	110gr

	Σπανάκι, φρέσκο, ωμό	1 φλ	30gr
	Σπαράγγια, κατεψυγμένα, μαγειρεμένα	½ φλ	90gr
	Φασολάκια πράσινα, κονσέρβα, στραγγισμένα	½ φλ	70gr
	Χυμός λαχανικών	½ φλ	120gr

Υποσημείωση:

Λαχανικά με ελάχιστες kcal (ελεύθερα τρόφιμα) στο 1 φλ που μπορούν να μην υπολογιστούν οι θερμίδες τους θεωρούνται γενικά οι πράσινες σαλάτες και πιο συγκεκριμένα: **άγρια χόρτα, ρόκα, πικροράδικο, αντίδι, σαλάτα εσκαρόλ, μαρούλι, μαρούλι ρομάννα, ραδίκια, νεροκάρδαμο**

ΦΡΟΥΤΑ

1 ισοδύναμο φρούτου έχει 15gr υδατάνθρακες και 60 θερμίδες

Το βάρος περιλαμβάνει και την φλούδα και τους σπόρους. Γενικά, ένα ισοδύναμο φρούτου είναι περίπου: ½ φλ τεμαχισμένα ή παγωμένα φρούτα, 1 μικρό φρέσκο φρούτο (3/4 – 1 φλ) περίπου 120gr, ½ φλ χυμό χωρίς ζάχαρη, 2 Κτσ αποξηραμένα φρούτα

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
✓	Guava	2 μικρά	70gr
	Mango	½ φλ ή ½ μικρό	150gr
	Plantain, extra-ripe (black), raw	¼	57gr
✓	Ακτινίδιο	½ φλ τεμαχισμένο	100gr
	Ανανάς, κονσέρβα	½ φλ	125gr
	Ανανάς, φρέσκος	¾ φλ	115gr
	Αποξηραμένα φρούτα (βατόμουρα, κεράσια, cranberries, ανάμεικτα φρούτα, σταφίδες)	2 Κτσ	20gr
	Αχλάδια, κονσέρβα	½ φλ	125gr
✓	Αχλάδια, φρέσκα	½ μεγάλο	120gr
✓	Βατόμουρα (blackberries)	1φλ	110gr
	Βερίκοκα, αποξηραμένα	8 μισά	30gr
	Βερίκοκα, κομπόστα, άγλυκη	½ φλ ή 4 μισά	120gr
	Βερίκοκα, φρέσκα	4 μέτρια	150gr
	Γκρέιπφρουτ, κονσέρβα, τεμαχισμένο	¾ φλ	
	Γκρέιπφρουτ, φρέσκο	½ μεγάλο	170gr
	Δαμάσκηνα, αποξηραμένα	3 μέτρια	25gr
	Δαμάσκηνα, κονσέρβα	½ φλ	
	Δαμάσκηνα, φρέσκα	2	140gr
	Καρπούζι	1 ¼ φλ	380gr
	Κεράσι, κονσέρβα	½φλ	

	Κεράσι, φρέσκο	12	85gr
	Κοκτέιλ φρούτων	½ φλ	
	Μανταρίνι	1 μεγάλο ή 2 μικρά	170gr
	Μανταρίνι ή πορτοκάλι, κονσέρβα	¾ φλιτζανιού	
	Μήλο, φρέσκο	1 μικρό	110gr
	Μήλο, αποξηραμένο	4 δακτύλιοι	
	Μήλο, κομπόστα, χωρίς ζάχαρη	½ φλ	120gr
	Μούσμουλα	¾ φλ τεμαχισμένα	
	Μπανάνα, περίπου 10cm	1 μικρή	120gr
	Μύρτιλα (Blueberries)	¾ φλ	110gr
	Νεκταρίνι	1 μέτριο	140gr
	Παπάγια (½)	1 φλ τεμαχισμένα	220gr
	Πεπόνι (1/3)	1 φλ σε κύβους	280gr
✓	Πορτοκάλι	1 μέτριο	180 gr
	Ροδάκινα, κονσέρβα	½ φλ	120gr
	Ροδάκινα, φρέσκα	1 μέτριο	170gr
	Ρόδι, σπόροι	½ φλ	125gr
✓	Σμέουρα (Raspberries)	1 φλ	
	Σταφύλια	17 ρόγες μικρές	85gr
	Σύκα, αποξηραμένα	3 μικρά	30gr
✓	Σύκα, φρέσκα	1 ½ μεγάλο ή 2 μέτρια	100gr
✓	Φράουλες, ολόκληρες	1 ¼ φλ	190gr
	Χουρμάδες, ξηροί	3 μικροί ή 1 μεγάλο	25gr

ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Ανάμεικτος χυμός	1/3 φλ	80gr
	Χυμός ανανά	½ φλ	120gr
	Χυμός από γκρέιπφρουτ	½ φλ	125gr
	Χυμός δαμάσκηνο	1/3 φλ	80gr
	Χυμός μήλου	½ φλ	125gr
	Χυμός πορτοκαλιού	½ φλ	120gr
	Χυμός ρόδι	½ φλ	120gr
	Χυμός σταφυλιού	1/3 φλ	80gr

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

1 ισοδύναμο Άπαχου έχει 12gr υδατάνθρακες, 8gr πρωτεΐνη, 2gr λίπος και 100 θερμίδες

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	επιπλέον
Άπαχο ή ημιάπαχο (1%)			
– γάλα, ξινόγαλο, χωρίς λακτόζη	1 φλ	240gr	
– συμπυκνωμένο (εβαπορέ)	½ φλ	130gr	
– γάλα σε σκόνη	1/3 φλ	20gr	
– γιαούρτι απλό ή με γεύση	2/3 φλ	170gr	
– σοκολατούχο	1 φλ	240gr	1 CHO

1 ισοδύναμο Μειωμένα Λιπαρά έχει 12gr υδατάνθρακες, 8gr πρωτεΐνη, 5 gr λίπος και 120 θερμίδες

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	επιπλέον
Μειωμένα λιπαρά (2%)			
– γάλα, κεφίρ, χωρίς λακτόζη	1 φλ	240gr	
– γιαούρτι απλό ή με γεύση	2/3 φλ	170gr	

1 ισοδύναμο Πλήρες έχει 12gr υδατάνθρακες, 8gr πρωτεΐνη, 8gr λίπος και 160 θερμίδες

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	επιπλέον
Πλήρες			
– γάλα, κατσικίσιο	1 φλ	240gr	
– συμπυκνωμένο (εβαπορέ)	½ φλ	130gr	
– γιαούρτι απλό	1 φλ	230gr	
– σοκολατούχο	1 φλ	240gr	1 CHO

Υποκατάστατα γαλακτοκομικών

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	επιπλέον
Eggnog			
– άπαχο	1/3 φλ		1 CHO
– μειωμένα λιπαρά	1/3 φλ		1 CHO + ½ FAT
– πλήρες	1/3 φλ		1 CHO + 1 FAT
Γάλα ρυζιού			
– απλό, άπαχο	1 φλ	240gr	1 CHO
– με γεύση, χαμηλά λιπαρά	1 φλ	240gr	2 CHO
Γάλα σόγιας			
– ελαφρύ ή χαμηλά λιπαρά	1φλ	240gr	½ CHO + ½ FAT
– πλήρες, απλό	1 φλ	240gr	½ CHO + 1 FAT
Γιαούρτι με φρούτα, χαμηλά λιπαρά	2/3 φλ	170gr	1 CHO

ΠΡΩΤΕΙΝΗ

Άπαχη πρωτεΐνη

1 ισοδύναμο άπαχη πρωτεΐνη έχει 7gr πρωτεΐνη, 2gr λίπος και 45 θερμίδες

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
S	Αλλαντικά για σάντουιτς έως 3gr λίπους ανά 30gr, από βόειο κρέας, γαλοπούλα, κοτόπουλο, παστοурμά γαλοπούλας		30gr
	Αρνί, παϊδάκια, μπούτι, ψητό		30gr
	Ασπράδι αυγού	2	70gr
	Βοδινό: φιλέτο, T-bone, μπριτζόλα (10% λίπος)		30gr
S	Βοδινό, αποξηραμένο, αλατισμένο, λωρίδες		15gr
	Εντόσθια: καρδιά, συκώτι, νεφροί (υψηλά σε χοληστερόλη)		30gr
	Κυνήγι: Βουβάλι, στρουθοκάμηλος, κουνέλι		30gr
S	Λουκάνικο με 3gr λίπος ή λιγότερο ανά 30gr		30gr
S	Λουκάνικο Hotdog έως 3gr λίπος ανά 30gr	1	50gr
	Μοσχάρι: άπαχη μπριτζόλα, ψητή		30gr
	Οστρακοειδή: μύδια, καβούρια, απομιμήσεις οστρακοειδών, αστακός, χτένια, γαρίδες (υψηλά σε χοληστερόλη)		30gr
	Πουλερικά, χωρίς δέρμα: κοτόπουλο, πάπια ή χήνα, γαλοπούλα		30gr
	Στρείδια, φρέσκα ή κατεψυγμένα	6 μεσαία όστρακα	40gr
	Τυρί cottage, ricotta (άπαχο ή ελαφρύ)	¼ φλ	60gr
	Τυριά έως 3gr λίπος ανά 30gr (έως 10%)		30gr
	Υποκατάστατα αυγού, απλά	¼ φλ	
S	Χοιρινό, άπαχο – καναδέζικο μπέικον		30gr
S	– Ζαμπόν		30gr
	– Μπριτζόλα φιλέτο, ψητή		30gr
	Ψάρι – φρέσκο ή κατεψυγμένο (όπως μπακαλιάρος, γλώσσα, τόνος, πέστροφα)		30gr
	– σαρδέλες σε κονσέρβα	2 μικρές σαρδέλες	25gr
	– σολομός, φρέσκος ή σε κονσέρβα		30gr
	– τόνος, φρέσκος ή κονσέρβα, σε νερό ή λάδι και στραγγισμένος		30gr
S	– καπνιστό: ρέγγα ή σολομός		30gr

Μέτρια λιπαρή πρωτεΐνη

1 ισοδύναμο μέτρια λιπαρή πρωτεΐνη έχει 7gr πρωτεΐνη, 5gr λίπος και 75 θερμίδες

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Αρνί πλευρά, παϊδάκια, ψητά		30gr
	Αυγό	1	
	Βοδινό: κόρνμπιφ, κιμάς, ρολό, πλευρά, γλώσσα (15% λίπος)		30gr
S	Λουκάνικο με 4-7gr λίπους ανά 30gr		30gr
	Πουλερικά με δέρμα: κοτόπουλο, γαλοπούλα, περιστέρι, φασιανός, αγριόπαπια ή χήνα, τηγανιτό κοτόπουλο		30gr
	Τυρί ricotta	¼ Κτσ	60gr
	Τυρί με 4-7gr λίπους ανά 30gr: φέτα, μοτσαρέλα, ανθότυρο, Milner, τυρί άλειμμα (11-19%)		30gr
	Χοιρινό: κοτολέτες, ωμοπλάτη		30gr
	Ψάρι τηγανιτό		30gr

Υψηλά λιπαρή πρωτεΐνη

1 ισοδύναμο υψηλά λιπαρή πρωτεΐνη έχει 7gr πρωτεΐνη, 8gr λίπος και 100 θερμίδες

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
S	Αλλαντικά για σάντουιτς με 8gr λίπους ή περισσότερο ανά 30gr (>19%)		30gr
!	Λουκάνικο Hotdog: βοδινό, χοιρινό, ή συνδυασμός	1 (10 μικρά)	
	Λουκάνικο Hotdog: γαλοπούλα ή κοτόπουλο	1 (10 μικρά)	
S	Λουκάνικο με 8gr λίπους ή περισσότερο ανά 30gr		30gr
	Μπέικον, γαλοπούλα	3 φέτες	15gr κάθε φέτα πριν από το μαγείρεμα
S	Μπέικον, χοιρινό	2 φέτες	30gr κάθε φέτα πριν από το μαγείρεμα
	Τυρί, κανονικό: γραβιέρα, παρμεζάνα, κεφαλοτύρι, κασέρι, edam, gouda, χαλούμι, μανούρι, ροκφόρ		30gr
	Χοιρινό: λουκάνικο, παϊδάκια με λίπος		30gr

Μέγεθος μερίδας

Το μέγεθος της μερίδας αποτελεί σημαντικό μέρος του σχεδιασμού των γευμάτων. Ο κατάλογος των πρωτεϊνών βασίζεται σε μαγειρεμένο βάρος (για παράδειγμα, 120gr νωπού κρέατος είναι ίσο με 90gr μαγειρεμένου) καθαρό κρέας χωρίς λίπος και κόκαλα.

- 30gr μαγειρεμένο κρέας, πουλερικά ή ψάρια είναι περίπου το μέγεθος ενός σπιρτόκουτου.
- 90gr μαγειρεμένου κρέατος, πουλερικών ή ψαριών είναι περίπου το μέγεθος μιας τράπουλας.
- 2 κουταλιές σούπας φυστικοβούτυρο είναι περίπου το μέγεθος μιας μπάλας γκολφ.
- Η παλάμη του χεριού μιας γυναίκας είναι περίπου 90-120gr μαγειρεμένου, χωρίς κόκαλα κρέατος.
- Η παλάμη του χεριού ενός άνδρα είναι περίπου 120-180gr μαγειρεμένου, χωρίς κόκαλα κρέατος.
- Τα 30gr τυρί έχουν μέγεθος περίπου 4 ζαριών.

Φυτική πρωτεΐνη

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
	"Μπέικον" σόγιας	2 λωρίδες	15gr	1 άπαχη PRO
✓	Φασόλια φούρνου	1/3 φλ	80 gr	1 άμυλο + 1 άπαχη PRO
✓	Φασόλια μαγειρεμένα ή κονσέρβα, στραγγισμένα και ξεπλυμένα	½ φλ	125gr	1 άμυλο + 1 άπαχη PRO
	"Βοδινό" ή "λουκάνικο" κιμάς σόγιας		30gr	1 άπαχη PRO
	"Κοτόπουλο" κροκέτες, σόγιας	2 κροκέτες	45gr	½ CHO + 1 μέτρια λιπαρή PRO
✓	Φασόλια Edamame	½ φλ		½ CHO + 1 άπαχη PRO
	Ρεβιθοκεφτέδες	3		1 CHO + 1 υψηλά λιπαρή PRO
	Hotdog, χωρίς κρέας, με βάση τη σόγια	1 hotdog	45gr	1 άπαχη PRO
✓	Hummus	1/3 φλ	80gr	1 CHO + 1 μέτρια λιπαρή PRO
✓	Φακές, οποιουδήποτε χρώματος, μαγειρεμένες ή κονσέρβα, στραγγισμένες και ξεπλυμένες	½ φλ	90gr	1 άμυλο + 1 άπαχη PRO
	Μπιφτέκι σόγιας		90gr	½ CHO + 2 άπαχη PRO
✓	Μπιφτέκι λαχανικών με άμυλο	1	75gr	½ CHO + 1 άπαχη PRO
	Αλλαντικά χωρίς κρέας		30gr	1 άπαχη PRO
	Μycoprotein "κοτόπουλο", χωρίς κρέας		60gr	½ CHO + 1 άπαχη PRO
	Βούτυρο ξηρών καρπών: Βούτυρο αμυγδάλου ή κάσιους, φυστικοβούτυρο, βούτυρο σόγιας	1 Κτσ	15gr	1 υψηλά λιπαρή PRO
✓	Μπιζέλια ή μαυρομάτικα, μαγειρεμένα χωρίς σάλτσα, στραγγισμένα και ξεπλυμένα	½ φλ	90gr	1 άμυλο + 1 άπαχη PRO
S ✓	Φασόλια χυλωμένα, κονσέρβα	½ φλ		1 άμυλο + 1 άπαχη PRO
	"Λουκάνικο" πρωινού, χωρίς κρέας	1	45gr	1 μέτρια λιπαρή PRO
	Σόγια ξηρός καρπός, ανάλατος		25gr	½ CHO + 1 μέτρια λιπαρή PRO
	Τέμπε σόγιας, απλό, χωρίς άρωμα	¼ φλ	45gr	1 μέτρια λιπαρή PRO
	Tofu	½ φλ	120gr	1 μέτρια λιπαρή PRO
	Tofu ελαφρύ	½ φλ	120gr	1 άπαχη PRO

ΛΙΠΗ

1 ισοδύναμο λίπους έχει 5gr λίπος και 45 θερμίδες

Μονοακόρεστα λίπη

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Αβοκάντο	2 Κτσ	30gr
Βούτυρο από ξηρούς καρπούς (χωρίς trans λιπαρά, όπως φυστικοβούτυρο	1 ½ κτγ	
Γάλα αμυγδάλου (χωρίς ζάχαρη)	1 φλ	240gr
Ελιές		
– Μαύρες	8 μεγάλες	35gr
– Πράσινες	10 μεγάλες	35gr
Λάδι: ελαιόλαδο, κραμβέλαιο, φυσικέλαιο	1 κτγ	4gr
Μαργαρίνη με στανόλες (Benecol, proactive)		
– light	1 Κτσ	
– Κανονική	1 κτγ	
Ξηροί καρποί:		
– Αμύγδαλα	6	8gr
– Βραζιλίας	2	
– Κάσιους	6	8gr
– Φουντούκια	5	8gr
– Μακαντέμια	3	
– Ανάμικτοι (50%φυστικά)	6	8gr
– Φυστικά	10	10gr
– Πεκάν	4 μισά	
– Φιστίκια Αιγίνης	16	10gr

Πολυακόρεστα λίπη

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Λάδι: καλαμποκέλαιο, βαμβακέλαιο, λινέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο	1 κτγ	4gr
Μαργαρίνη		
– Με χαμηλά λιπαρά (30%-50% φυτικά έλαια, χωρίς trans)	1 Κτσ	15gr
– κανονική	1 κτγ	5gr
Μαγιονέζα		
– light	1 Κτσ	15gr
– κανονική	1 κτγ	gr
Μαγιονέζα dressing σαλάτας		
– με χαμηλά λιπαρά	1 Κτσ	15gr

– κανονική	2 κτγ	10gr
Dressing σαλάτας		
– με χαμηλά λιπαρά	2 Κτσ	30gr
– κανονική	1 Κτσ	15gr
Ξηροί καρποί		
– Κουκουναρόσποροι	1 Κτσ	15gr
– Καρύδια	4 μισά	8gr
Σπόροι		
– Λιναρόσποροι	1 ½ Κτσ	15gr
– Κολοκυθόσποροι, ηλιόσποροι, σουσάμι	1 Κτσ	10gr
Ταχίνι ή παστέλι	2 κτγ	10gr

Κορεσμένα λίπη

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Βούτυρο		
– Με μειωμένα λιπαρά	1 Κτσ	15gr
– κανονικό	1 κτγ	5gr
– χτυπημένο	2 κτγ	10gr
Βούτυρο με έλαιο		
– με μειωμένα λιπαρά ή light	1 Κτσ	15gr
– κανονικό	1 ½ κτγ	8gr
Γάλα καρύδας, κονσέρβα, συμπυκνωμένο		
– light	1/3 φλ	
– Κανονικό	1 ½ Κτσ	
Γάλα καρύδας, (αραιωμένο) χωρίς ζάχαρη	1 φλ	240gr
Εντόσθια, Έντερα, βραστά	2 Κτσ	15gr
Καρύδα, τριμμένη, ξερή με ζάχαρη	2 Κτσ	10gr
Κρέμα γάλακτος		
– Με γάλα και κρέμα γάλακτος 10-12%	2 Κτσ	
– Κανονική 30%	1 Κτσ	
– Light 22%	1 ½ Κτσ	
– Σαντιγί	2 Κτσ	
Κρέμα τυριού		
– με μειωμένα λιπαρά	1 ½ Κτσ	20gr
– Κανονική	1 Κτσ	15gr
Λαρδί	1 κτγ	4 gr
Λάδι: καρύδας, φοινικέλαιο	1 κτγ	4 gr
Μπέικον, μαγειρεμένο, κανονικό ή γαλοπούλας	1 φέτα	6gr
Φυτίνη, μαγειρικό λίπος	1 κτγ	5gr
Sour cream		
– Μειωμένα λιπαρά ή light	3 Κτσ	45gr
– Κανονική	2 Κτσ	25gr

ΑΛΚΟΟΛ

1 ισοδύναμο αλκοόλ έχει περίπου 100 θερμίδες

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Μπύρα		
– Ελαφριά (4,5%)	360ml	1 αλκοόλ + ½CHO
– Κανονική (5%)	360ml	1 αλκοόλ+ 1 CHO
– Μαύρη(5,7%)	360ml	1αλκοόλ+ 1-1 ½CHO
Αποστάγματα (80 ή 86 βαθμών): Βότκα, ρούμι, τζιν, ουίσκι, τεκίλα	45ml	1 αλκοόλ
Λικέρ, coffee (53 βαθμών)	30ml	½ αλκοόλ+ 1 CHO
Σάκε	30ml	½ αλκοόλ
Κρασί		
– σαμπάνια / αφρώδη	150ml	1 αλκοόλ
– γλυκό (sherry)	100ml	1 αλκοόλ+ 1 CHO
– ξηρό, κόκκινο ή λευκό (10%)	150ml	1 αλκοόλ

Ποτά, σόδα και αθλητικά ποτά

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Κοκτέιλ από χυμό Cranberry	½ φλ	120gr	1 CHO
Ποτό από φρούτα ή λεμονάδα	1 φλ	240gr	2 CHO
Ζεστή σοκολάτα, απλή	1 φακελάκι (2 Κτσ ή 23gr) σε 1 φλ νερό	240gr	1 CHO
Αναψυκτικά (Σόδα), απλά	1 κουτάκι	330gr	2 ½ CHO
Αθλητικά ποτά (ισοτονικά)	1 φλ	240gr	1 CHO

ΓΛΥΚΑ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Brownies, κέικ, μπισκότα, ζελατίνη, πίτα και πουτίγκα

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Μπισκότο	1 μέτριο τεμάχιο	30gr	1 CHO & 1 FAT
Brownie μικρό, χωρίς επικάλυψη	3,2 cm τετράγωνο	30gr	1 CHO & 1 FAT
Κέικ Angel food, χωρίς επικάλυψη	1/12 του κέικ		2 CHO
Με επικάλυψη	2,5 cm τετράγωνο	60gr	2 CHO & 2 FAT
Χωρίς επικάλυψη	2,5 cm τετράγωνο	30gr	1 CHO & 1 FAT
Μπισκότα Σε συσκευασία 100-kcal	30 gr	30gr	1 CHO & ½ FAT
Μπισκότο με κομμάτια σοκολάτας	2 μπισκότα, ~5,7 cm		1 CHO & 2 FAT
Μπισκότα με γεύση ginger	3 μικρά μπισκότα, 3,8 cm		1 CHO
Μεγάλο μπισκότο	1 μπισκότο, 15,2 cm (85 gr)		4 CHO & 3 FAT
Μπισκότα σάντουιτς με γέμιση κρέμα	2 μικρά μπισκότα (18,7 gr)		1 CHO & 1 FAT
Μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 μεγάλο ή 3 μικρά (18,7-30 gr)		1 CHO & 1-2 FAT
Βανίλια	5 μπισκότα		1 CHO & 1 FAT
Cupcake, με επικάλυψη	1 μικρό Cupcake		1 CHO & 1- 1 ½ FAT
Κρέμα Φλαν	125gr		2½ CHO & 1 FAT
Τάρτα με φρούτα	125gr		3 CHO & 1 FAT
Ζελατίνη, κανονική	125gr		1 CHO
Πίτα:			
Του εμπορίου με φρούτα	2,4 cm από 20.3 cm πίτας		3 CHO & 2 FAT
κολοκύθα ή κρέμα γάλακτος	2.5 cm από 20,3 cm		1½ CHO & 1½ FAT

Πουτίγκα:			
Κανονική (γάλα πλήρες)	125gr		2 CHO
Χωρίς ζάχαρη (χωρίς λιπαρά γάλα)	125gr		1 CHO

Candy, Spreads, γλυκά, γλυκαντικά, σιρόπια και toppings

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Αναμειγμένα γλυκαντικά (μείγματα τεχνητών γλυκαντικών και ζάχαρης)	1 ½ Κτσ	12gr	1 CHO
Γλυκά:			
Σοκολάτα γάλακτος ή μαύρη	30 gr		1 CHO & 2 FAT
Σοκολάτα "kisses"	5 κομμάτια		1 CHO & 1 FAT
Καραμέλα σκληρή	3 κομμάτια		1CHO
Κρέμα καφέ, τύπου nondairy:			
Σε σκόνη με γεύση	4 Κτγ	20gr	½ CHO& ½ FAT
Υγρή με γεύση	2 Κτσ	30gr	1 CHO
Σνακ φρούτων, ζελεδάκια (συμπύκνωμα φρούτων)	1 roll (21,3 gr)	21,3gr	1 CHO
Άλειμμα φρούτου, 100% από φρούτα	1 ½ Κτσ	22,5gr	1 CHO
Μέλι	1 Κτσ	20gr	1 CHO
Μαρμελάδα ή ζελέ, κανονική	1 Κτσ	20gr	1 CHO
Ζάχαρη	1 Κτσ	15gr	1 CHO
Σιρόπι:			
Σοκολάτας	2 Κτσ	40gr	2 CHO
Ελαφρύ (τύπου pancake)	2 Κτσ	30gr	1 CHO
Κανονικό (τύπου pancake)	1 Κτσ	15gr	1 CHO

Καρυκεύματα και σάλτσες

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
	Σως μπάρμπεκιου	3 Κτσ	45gr	1 CHO
	Σως από Cranberry, ζελέ	¼ φλ	60gr	1 ½ CHO
S	Σως από κάρρυ	30 gr	-	1 CHO& 1 FAT

S	Gravy, σε κονσέρβα ή σε μπουκάλι	½ φλ	125gr	½ CHO & ½ FAT
	Σως Hoisin	1 Κτσ	15gr	½ CHO
	Μαρινάδα	1 Κτσ	15gr	½ CHO
	Σως από δαμάσκηνο	1 Κτσ	15gr	½ CHO
	Σως σαλάτας, χωρίς λιπαρά, με βάση την κρέμα	3 Κτσ	45gr	1 CHO
	Γλυκόξινη σως	3 Κτσ	45gr	1 CHO

Λουκουμάδες, Muffins, γλυκά και γλυκά ψωμιά

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
	Μπανανόψωμο με ξηρούς καρπούς	2,5 cm (60gr)		2 CHO & 1 FAT
	Ντόνατ (Doughnut):			
	κέικ, απλό	1 μεσαίο ντόνατ (30,4 gr)		1 ½ CHO & 2 FAT
	τύπου hole	2 holes (30 gr)		1 CHO & 1 FAT
	Με μαγιά και γλάσο	1 ντόνατ, 1,9 cm (60gr)		2 CHO & 2 FAT
	Μάφιν (Muffin):			
	Κανονικό	1 muffin (120gr)		4 CHO & 2 ½ FAT
	Χαμηλών λιπαρών	1 muffin (120gr)		4 CHO & ½ FAT
	Scone (μικρό κέικ)	1 scone (120gr)		4 CHO & 3 FAT
	Sweet roll or Danish	1 pastry (57gr)		2 ½ CHO & 2 FAT

Κατεψυγμένες μπάρες, κατεψυγμένα επιδόρπια, κατεψυγμένο γιαούρτι και παγωτό

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
	Γρανίτα	1		½ CHO
	Μπάρες από χυμό φυσικό	1 μπάρα (3 oz)	85gr	1 CHO
	Παγωτό:			
	Χωρίς λιπαρά	½ φλ	125gr	1 ½ CHO
	Μειωμένα λιπαρά	½ φλ	125gr	1 CHO & 1 FAT
	Χωρίς προσθήκη ζάχαρης	½ φλ	125gr	1 CHO & 1 FAT
	Κανονικό	½ φλ	125gr	1 CHO & 2 FAT
	Σερμπέ, σορμπέ	½ φλ	125gr	2 CHO
	Παγωμένο γιαούρτι:			
	Χωρίς λιπαρά	1/3 φλ	80gr	1 CHO
	Κανονικό	½ φλ	110gr	1 CHO & 0-1 FAT
	Ελληνικό, μειωμένων λιπαρών ή χωρίς λιπαρά	½ φλ	110gr	1 ½ CHO

Free Foods

Τρόφιμα ή ποτά με λιγότερο από 20 kcal και 5gr ή λιγότερο υδατάνθρακες/μερίδα

Τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Καραμέλα, σκληρή (κανονική ή χωρίς ζάχαρη)	1 τεμάχιο	
	Επιδόρπιο ζελατίνης, χωρίς ζάχαρη		
	Μαρμελάδα ή ζελέ, light ή χωρίς πρόσθετη ζάχαρη	2 κτγ	14gr
	Σιρόπι, χωρίς ζάχαρη	2 Κτσ	30gr
	Τσίχλες, sugar-free		
	Υποκατάστατα ζάχαρης (γλυκαντικά)		
	Λαχανικά: όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά (όπως καρότα, πράσινα φασόλια)	¼ φλ	
	Λαχανικά: όλα τα ωμά λαχανικά (όπως μπρόκολο, λάχανο, καρότα, αγγούρι, ντομάτα)	½ φλ	
	Σαλάτα χόρτα (όπως ρόκα, ραδίκι, σπανάκι)		
	Φρούτα – Κράνμπερι με υποκατάστατο ζάχαρης	½ φλ	50gr

Τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Κρέμα τυρί, χωρίς λιπαρά	1 Κτσ	15gr
	Κρέμες για καφέ, χωρίς γάλα		
	– Υγρό με άρωμα	1 ½ κτγ	7,5gr
	– Υγρό με άρωμα, sugar-free	4 κτγ	20gr
	– Σκόνη με άρωμα	1 κτγ	3gr
	– Σκόνη με άρωμα, sugar-free	2 κτγ	6gr
	Μαργαρίνη		
	– Χωρίς λιπαρά	1 Κτσ	15gr
	– Μειωμένα λιπαρά	1 κτγ	5gr
	Μαγιονέζα		
	– Χωρίς λιπαρά	1 Κτσ	15gr
	– Μειωμένα λιπαρά	1 κτγ	5gr
	Μαγιονέζα – style salad dressing		
	– Χωρίς λιπαρά	1 Κτσ	15gr
	– Μειωμένα λιπαρά	2 κτγ	10gr
	Σως για σαλάτα		

	– Χωρίς λιπαρά	1 Κτσ	15gr
	– Χωρίς λιπαρά, ιταλική	2 Κτσ	30gr
	Sour cream (ξινή κρέμα) με μειωμένα ή χωρίς λιπαρά	1 Κτσ	15gr
	Κρέμα σαντιγί		
	Light ή χωρίς λιπαρά	2 Κτσ	6gr
	Κανονική	1 Κτσ	3gr

Καρυκεύματα, αρτύματα

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	Σάλτσα μπάρμπεκιου	2κτγ	10gr
	Κέτσαπ	1 Κτσ	15gr
	Σάλτσα τσίλι, γλυκιά, τύπου ντομάτας	2κτγ	10gr
	Horseradish		
	Καυτή σάλτσα πιπεριού		
	Χυμός λεμονιού	1 Κτσ	
	Miso	1 ½ κτγ	7,5gr
	Μουστάρδα:		
	με μέλι		
	καστανή, Dijon, με γεύση horseradish, με γεύση wasabi, ή κίτρινη	1 Κτσ	15gr
	Τυρί παρμεζάνα, τριμμένο	1 Κτσ	15gr
	Αγγουράκι πίκλα /τουρσί (με άνηθο or καραμελωμένο)	1 Κτσ	15gr
	Pickles:		
	-με άνηθο	1 ½ μεσαία pickles	
S	-αγγουράκι γλυκόξινο	2 κομμάτια	
	-αγγουράκι τουρσί	21,3 gr	
	Σάλτσα Γλυκοπίπερο	¼ φλ	60gr
S	Σάλτσα σόγιας, ελαφριά ή κανονική	1 Κτσ	15gr
	Γλυκόξινη σάλτσα	2 κτγ	10gr
	Σάλτσα Taco	1 Κτσ	15gr
	Ξύδι	-	
	Σως Worcestershire		
	Γιαούρτι, οποιουδήποτε τύπου	2 Κτσ	30gr

Entrees

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
S	Στον φούρνο (noodle με τόνο, λαζάνια, spaghetti με κεφτέδες, chili με φασολάκια, μακαρόνια με τυρί)	1 φλ (227 gr)	2 CHO & 2 μέτρια λιπαρή PRO
S	Στιφάδο (βόειο κρέας / άλλα κρέατα με λαχανικά)	1 φλ (227 gr)	1 CHO & 1 μέτρια λιπαρή PRO & 0-3 FATs

Κατεψυγμένα γεύματα

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
S <>	Burrito (βοδινό και φασόλι)	1 burrito (142 gr)	3 CHO + 1 άπαχη PRO + 2 FAT
	Υγιεινό γεύμα τύπου δείπνου (περιλαμβάνει επιδόρπιο και συνήθως είναι < 400 θερμίδες)	9-160 gr	2 με 3 CHO + 1 με 2 άπαχη PRO + 1 FAT
	"Υγιεινό" ορεκτικό (συνήθως <300 kcal)	198-300 gr	2 CHO+ 2 άπαχη PRO
	Pizza:		
S	τυρί / χορτοφαγική, λεπτή κρούστα	127-150 gr	2 CHO+ 2 μέτρια λιπαρή PRO
S	επικάλυψη κρέατος, λεπτή κρούστα	150 gr	2 CHO+ 2 μέτρια λιπαρή PRO + 1 ½ FAT
S	τυρί / χορτοφάγος ή επικάλυψη κρέατος, κρούστα	120 gr	2 ½ CHO + 2 μέτρια λιπαρή PRO
S	Σάντουιτς με πίτα	1 sandwich (127 gr)	3 CHO + 1 άπαχη PRO + 1to 2 FAT
S	Πίτα φούρνου (pot pie)	1 pot pie (210 gr)	3 CHO + 1 μέτρια λιπαρή PRO+ 3 FAT

Σαλάτες (Deli-Style)

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
	Λαχανοσαλάτα	½ φλ	1 CHO + 1 ½ FAT
	Μακαρονοσαλάτα	½ φλ	2 CHO + 3 FAT
S	Πατατοσαλάτα	½ φλ	1 ½ -2 CHO + 1-2 FAT
	Σαλάτα με τόνο ή κοτόπουλο	½ φλ (99,2 gr)	½ CHO +2 άπαχη PRO+ 1 FAT

Σούπες

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
S <>	Φασόλια, φακές ή μπιζέλι	1 φλ (227gr)	1 ½ CHO + 1 άπαχη PRO
S	Chowder (από γάλα)	1 φλ (227gr)	1 CHO + 1 άπαχη PRO + ½ FAT
S	Σούπα με κρέμα γάλακτος (με προσθήκη νερού)	1 φλ (227gr)	1 CHO+ 1 FAT
S	Σούπα Miso	1 φλ (227gr)	½ CHO + 1 άπαχη PRO
S	Σούπα με noodles	1 φλ (227gr)	2 CHO + 2 FAT
S	Σούπα με ρύζι	1 φλ (227gr)	1 CHO
S	Τοματόσουπα (φτιαγμένη με νερό), borscht	1 φλ (227gr)	1 CHO
S	Σούπα λαχανικών με μοσχάρι, σούπα noodles με κοτόπουλο και, σούπες με βάση ζωμό	1 φλ (227gr)	1CHO + 1 άπαχη PRO

Κυρίως πιάτα

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
	Κοτόπουλο:		
	στήθος, παναρισμένο και τηγανητό	1 (210gr)	1CHO + 6 μέτρια λιπαρή PRO
S	στήθος, μόνο κρέας	1	4 άπαχη PRO
	κοπανάκι, παναρισμένο και τηγανητό	1 (71gr)	½ CHO + 2 μέτρια λιπαρή PRO
	κοπανάκι, μόνο κρέας	1	1 άπαχη PRO + ½ FAT
S	κοτομπουκιές	6 (57gr)	1CHO + 2 μέτρια λιπαρή PRO + 1 FAT
	μπούτι, παναρισμένο και τηγανητό	1 (150gr)	1 CHO + 3 μέτρια λιπαρή PRO + 2 FAT
S	μπούτι, μόνο κρέας	1	2 άπαχη PRO + ½ FAT
	φτερούγα, παναρισμένη και τηγανητή	1 φτερούγα (60gr)	½ CHO + 2 μέτρια λιπαρή PRO
	φτερούγα, μόνο κρέας	1 φτερούγα	1 άπαχη PRO
S <>	σαλάτα ως κύριο πιάτο (κοτόπουλο στη σχάρα, χωρίς σως ή κρουτόν	1 σαλάτα (312gr)	1 CHO+ 4 άπαχη PRO
	Pizza:		
S	τυρί, πεπερόνι ή λουκάνικο, κανονική ή παχιά κρούστα	120gr	2 ½ CHO + 1 υψηλά λιπαρή PRO + 1 FAT
S	τυρί, πεπερόνι ή λουκάνικο με λεπτή κρούστα	78gr	1 ½ CHO + 1 υψηλά λιπαρή PRO+ 1FAT
S	τυρί, πεπερόνι ή λουκάνικο με κανονική κρούστα	150 gr	2 ½ CHO + 2 υψηλά λιπαρή PRO

Ασιατική κουζίνα

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
S	Βόειο κρέας / κοτόπουλο / γαρίδα με λαχανικά σε σάλτσα	1 φλ (250gr)	1 CHO + 2 άπαχη PRO + 1FAT
	Egg roll, με κρέας	1 egg roll (90gr)	1½ CHO + 1 άπαχη PRO +1 ½ FAT
	Τηγανητό ρύζι, χωρίς κρέας	1 φλ (250gr)	2 ½ CHO + 2 FAT
	Μπισκότο τύχης	1 μπισκότο	½ CHO
S	Καυτή και ξινή σούπα	1 φλ (250gr)	½ CHO + ½ FAT
S	Κρέας με γλυκιά σάλτσα	1 φλ (250gr)	3 ½ CHO + 3 μέτρια λιπαρή PRO + 3 FAT
S	Noodles και λαχανικά σε σάλτσα (chowmein, 10 mein)	1 φλ (250gr)	2 CHO + 2 FAT

Μεξικάνικη κουζίνα

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
S <>	Burrito με φασόλια και τυρί	1 μικρό Burrito (180gr)	3 ½ CHO + 1 μέτρια λιπαρή PRO+ 1FAT
S	Nachos με τυρί	1 μικρό (8 nachos)	2 ½ CHO + 1 υψηλά λιπαρή PRO + 2 FAT
S	Quesadilla, μόνο τυρί	1 μικρό (150gr)	2 ½ CHO + 3 υψηλά λιπαρή PRO
S	Taco, τραγανό, με κρέας και τυρί	1 μικρό Taco (90gr)	1 CHO + 1 μέτρια λιπαρή PRO + ½ FAT
S <>	Σαλάτα Taco με κοτόπουλο και tortilla	1 μικρή Σαλάτα (1 lib, συμπεριλαμβανομένης και της τორτίγιας)	3 ½ CHO + 4 μέτρια λιπαρή PRO + 3 FAT
S	Tostada με φασόλια και τυρί	1 μικρό Tostado (150gr)	2 CHO+ 1 υψηλά λιπαρή PRO

Σάντουιτς

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
	Πρωινό σάντουιτς:		
S	Πρωινό burrito με λουκάνικο, αυγό, τυρί	1 burrito (120gr)	1 ½ CHO+ 2 υψηλά λιπαρή PRO
S	Αυγό, τυρί, κρέας σε αγγλικό muffin	1 Σάντουιτς	2 CHO + 3 μέτρια λιπαρή PRO + ½ FAT
S	Αυγό, τυρί, κρέας σε ένα μπισκότο	1 Σάντουιτς	2 CHO + 3 μέτρια λιπαρή PRO + 2 FAT
S	Σάντουιτς μπισκότων με λουκάνικο (Sausage biscuit sandwich)	1 Σάντουιτς	2 CHO + 1 υψηλά λιπαρή PRO + 4 FAT

	Κοτόπουλο σάντουιτς:		
S	ψητά με ψωμάκι bun, μαρούλι, τομάτες,	1 Σάντουιτς (213gr)	3 CHO + 4 άπαχη PRO
S	τραχανό, με ψωμάκι bun, μαρούλι, τομάτες,	1 Σάντουιτς (180gr)	3 CHO + 2 άπαχη PRO + 3 ½ FAT
	σάντουιτς με ψάρι, σάλτσα ταρτάρ και τυρί	1 Σάντουιτς (15gr)	2 ½ CHO + 2 μέτρια λιπαρή PRO+ 1 ½ FAT
	Χάμπουργκερ:		
	Κανονικό με ψωμάκι bun και καρυκεύματα (κέτσαπ, μουστάρδα, κρεμμύδι, τουρσί)	1 μπέργκερ	2 CHO + 1 μέτρια λιπαρή PRO + 1 FAT
S	Κρέας 4 oz με τυρί, με ψωμάκι bun και καρυκεύματα (κέτσαπ, μουστάρδα, κρεμμύδι)	1 μπέργκερ	3 CHO + 4 μέτρια λιπαρή PRO + 2 ½ FAT
S	Hotdog με ψωμάκι bun, απλό	1 Hotdog	1 ½ CHO + 1 υψηλά λιπαρή PRO + 2 FAT
	Submarine sandwich (χωρίς τυρί ή σως):		
S	λιγότερο από 6 γραμμάρια λίπους	15,3 cm	3 CHO + 2 άπαχη PRO
S	κανονικό	15,3 cm	3 CHO + 2 άπαχη η PRO + 1 FAT
S	Wrap, με κοτόπουλο σχάρας, λαχανικά, τυρί και άλειμμα	1 μικρό wrap (120-150gr)	2 CHO + 2 άπαχη PRO + 1 ½ FAT

Ορεκτικά

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
S !	Τηγανιτές πατάτες	1 μικρό ορεκτικό (99gr)	2½ CHO + 2 FAT
		1 μεσαίο ορεκτικό (150gr)	3½ CHO + 3 FAT
		1 μεγάλο ορεκτικό (180gr)	4½ CHO + 4 FAT
S	Hashbrowns	1 μεσαίο ορεκτικό (150gr)	3 CHO + 6 FAT
S	Onion rings	1serving (120gr)	3½ CHO + 4FAT
S	Σαλάτα, συνοδευτική (χωρίς σως, κρουτόν ή τυρί)	1 μικρή σαλάτα	1 μη αμυλούχο λαχανικό

Ποτά και επιδόρπια

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
	Καφές, λάτε (άπαχο γάλα)	1 μικρό ορεκτικό (160gr)	1 άπαχο ΓΑΛΑ
	Καφές, μόκα (άπαχο γάλα, χωρίς σαντιγί)	1 μικρό ορεκτικό (160gr)	1 άπαχο ΓΑΛΑ + 1 CHO
	Milkshake, όλες οι γεύσεις	1 μικρό shake (160gr) 1 μεσαίο shake (16 oz) 1 μεγάλο shake (260gr)	5 ½ CHO + 3 FAT 7 CHO+ 4 FAT 10 CHO + 5 FAT
	Χωνάκι με παγωτό μηχανής	1 μικρό	2 CHO + ½ FAT

Συντομογραφίες

CHO: ισοδύναμο αμύλου

PRO: ισοδύναμο πρωτεΐνης

FAT: ισοδύναμο λίπους

Κτσ: κουτάλι σούπας, 1 Κτσ=3 κτγ=15 ml

Κτγ: κουταλάκι του γλυκού, 1 κγ=5 γρ

oz: ουγγιά, μονάδα μέτρησης μάζας/βάρους/όγκου, 1 oz = 28,35 γραμμάρια=29,57 ml

φλ: φλυτζάνι, 1 φλ=240-250 ml