



## Εργαστήριο 9<sup>ο</sup>: Ανάλυση και αξιολόγηση διαιτητικής πρόσληψης

### 1. Εκτίμηση διαιτητικής πρόσληψης.

Απαιτείται ανάκληση 24ωρης διατηρητικής πρόσληψης της προηγούμενης ημέρας ή τυπικής ημέρας αν η πρώτη δεν είναι αντιπροσωπευτική. Οι πληροφορίες που λαμβάνονται εκτός από το μέγεθος των μερίδων, τον τρόπο μαγειρέματος, τη συνήθη σύσταση του διαιτολογίου σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά και την κατανάλωση νερού είναι τα ωράρια των γευμάτων και ως εκ τούτου, η συχνότητά τους. Επίσης μπορεί να περιλαμβάνει πληροφορίες αναφορικά με τον χώρο όπου καταναλώθηκε η τροφή και τους συνδαιτυμόνες. Προκειμένου να είναι πληρέστερη η εκτίμηση της διαιτητικής πρόσληψης θα πρέπει να συμπληρωθεί με ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας (κατηγοριοποιημένα τρόφιμα).

### 2. Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς (DRIs)

Οι πίνακες που περιέχουν Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς αποτελούν ένα βοήθημα αναφοράς ώστε να εξυπηρετείται ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση της διατροφής υγιών ατόμων. Απευθύνονται σε πληθυσμιακές ομάδες και σε μεμονωμένα άτομα, αλλά δεν αντιπροσωπεύουν ατομικές απαιτήσεις.

Οι Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς αναφέρονται σε υγιή άτομα και η τιμή τους εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο των ατόμων. Η χρήση τους αποσκοπεί στη διατήρηση και όχι στην αποκατάσταση της υγείας. Σε συνθήκες στρες, πχ μετά από ένα τραυματισμό ή σε συνθήκες υποσιτισμού, οι απαιτήσεις των ατόμων ενδέχεται να αλλάζουν. *Επίσης οι Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς αναφέρονται στο μέσο όρο της πρόσληψης σε διάστημα 3-7 ημερών.*

#### **Ορισμοί και χρησιμότητα των τιμών των Διαιτητικών Προσλήψεων Αναφοράς**

Για τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά έχουν οριστεί 3 τιμές, λαμβάνοντας την κανονική κατανομή των απαιτήσεων των ατόμων σε κάθε θρεπτικό συστατικό.



### 2.1. RDA, *Recommended Dietary Allowance*: Συνιστώμενη Διαιτητική Πρόσληψη:

Η ποσότητα του θρεπτικού συστατικού που θεωρητικά καλύπτει τις ανάγκες σχεδόν όλων των ατόμων (97-98%) του υγιή πληθυσμού μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας και φύλου. Χρησιμοποιείται σε ατομικό, όχι σε πληθυσμιακό, επίπεδο, δηλαδή χρησιμοποιείται όταν σχεδιάζουμε διαιτολόγιο μεμονωμένων ατόμων.

### 2.2. EAR, *Estimated Average Requirement* -Μέση Εκτιμώμενη Απαιτήση:

Η μέση πρόσληψη ενός θρεπτικού συστατικού, που θεωρητικά καλύπτει τις ανάγκες του 50% του υγιή πληθυσμού μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας και φύλου. Αποτελεί τη διάμεσο των απαιτήσεων του πληθυσμού. Δε χρησιμοποιείται στο σχεδιασμό διαιτολογίου ατόμου, αλλά χρησιμοποιείται όταν αξιολογούμε τη διατροφική πρόσληψη του ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων και όταν σχεδιάζουμε διαιτολόγιο ομάδων ατόμων.

### 2.3. AI, *Adequate Intake* - Επαρκής πρόσληψη:

Η πρόσληψη ενός θρεπτικού συστατικού, που θεωρείται επαρκής για την κάλυψη των αναγκών υγιούς πληθυσμού μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας και φύλου. Χρησιμοποιείται όταν δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά στοιχεία για τον ορισμό RDA ή EAR. Ο υπολογισμός της βασίζεται σε αποτελέσματα παρατηρήσεων ή ερευνών σε αντίστοιχους πληθυσμούς.

### 2.4. UL, *Tolerable Upper Intake Level* -Ανώτατη Πρόσληψη:

Η μέγιστη ποσότητα πρόσληψης ενός θρεπτικού συστατικού που δεν ενέχει τον κίνδυνο αρνητικών επιδράσεων στην υγεία (τοξικότητας) σε όλα σχεδόν τα άτομα της πληθυσμιακής ομάδας. Οι οδηγίες αυτές θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για την πρόσληψη της υπερκατανάλωσης ενός θρεπτικού συστατικού.

*Για προσλήψεις μεταξύ του RDA και του UL ο κίνδυνος για ανεπάρκεια και τοξικότητα είναι μικρός. Για προσλήψεις πάνω από το UL, ο κίνδυνος για αρνητικές επιδράσεις μπορεί να αυξάνεται.*



## Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας Εργαστήριο

### Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς (DRIs): Αποδεκτά εύρη κατανομής μακροθρεπτικών συστατικών

#### Dietary Reference Intakes (DRIs): Acceptable Macronutrient Distribution Ranges

Food and Nutrition Board, National Academies

Macronutrient	Range (percent of energy)		
	Children, 1–3 y	Children, 4–18 y	Adults
Fat	30–40	25–35	20–35
<i>n</i> -6 polyunsaturated fatty acids <sup>a</sup> (linoleic acid)	5–10	5–10	5–10
<i>n</i> -3 polyunsaturated fatty acids <sup>a</sup> ( $\alpha$ -linolenic acid)	0.6–1.2	0.6–1.2	0.6–1.2
Carbohydrate	45–65	45–65	45–65
Protein	5–20	10–30	10–35

<sup>a</sup>Approximately 10 percent of the total can come from longer-chain *n*-3 or *n*-6 fatty acids.

**SOURCE:** *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids* (2002/2005). The report may be accessed via [www.nap.edu](http://www.nap.edu).

#### Dietary Reference Intakes (DRIs): Additional Macronutrient Recommendations

Food and Nutrition Board, National Academies

Macronutrient	Recommendation
Dietary cholesterol	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet
Trans fatty acids	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet
Saturated fatty acids	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet
Added sugars <sup>a</sup>	Limit to no more than 25% of total energy

<sup>a</sup>Not a recommended intake. A daily intake of added sugars that individuals should aim for to achieve a healthful diet was not set.

**SOURCE:** *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids* (2002/2005). The report may be accessed via [www.nap.edu](http://www.nap.edu).

#### Dietary Reference Intakes (DRIs): Chronic Disease Risk Reduction Intakes

Food and Nutrition Board, National Academies

Nutrient	Population Group	Recommendation
Sodium	Children, 1–3 y	Reduce intakes if above 1,200 mg/day <sup>a</sup>
	Children, 4–8 y	Reduce intakes if above 1,500 mg/day <sup>a</sup>
	Children, 9–13 y	Reduce intakes if above 1,800 mg/day <sup>a</sup>
	Children, 14–18 y	Reduce intakes if above 2,300 mg/day <sup>a</sup>
	Adults, 19+ y	Reduce intakes if above 2,300 mg/day

<sup>a</sup>Extrapolated from the adult Chronic Disease Risk Reduction Intake (CDRR) based on sedentary Estimated Energy Requirements (EER).

**SOURCE:** *Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium* (2019). The report may be accessed via [www.nap.edu](http://www.nap.edu).



**Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς (DRIs):  
Μέση Εκτιμώμενη Απαιτήση**

**Dietary Reference Intakes (DRIs): Estimated Average Requirements**  
Food and Nutrition Board, National Academies

Life-Stage Group	Calcium (mg/d)	CHO (g/d)	Protein (g/kg/d)	Vit A (μg/d) <sup>a</sup>	Vit C (mg/d)	Vit D (μg/d)	Vit E (mg/d) <sup>b</sup>	Thiamin (mg/d)	Ribo-flavin (mg/d)
<b>Infants</b>									
0–6 mo									
7–12 mo			1.0						
<b>Children</b>									
1–3 y	500	100	0.87	210	13	10	5	0.4	0.4
4–8 y	800	100	0.76	275	22	10	6	0.5	0.5
<b>Males</b>									
9–13 y	1,100	100	0.76	445	39	10	9	0.7	0.8
14–18 y	1,100	100	0.73	630	63	10	12	1.0	1.1
19–30 y	800	100	0.66	625	75	10	12	1.0	1.1
31–50 y	800	100	0.66	625	75	10	12	1.0	1.1
51–70 y	800	100	0.66	625	75	10	12	1.0	1.1
> 70 y	1,000	100	0.66	625	75	10	12	1.0	1.1
<b>Females</b>									
9–13 y	1,100	100	0.76	420	39	10	9	0.7	0.8
14–18 y	1,100	100	0.71	485	56	10	12	0.9	0.9
19–30 y	800	100	0.66	500	60	10	12	0.9	0.9
31–50 y	800	100	0.66	500	60	10	12	0.9	0.9
51–70 y	1,000	100	0.66	500	60	10	12	0.9	0.9
> 70 y	1,000	100	0.66	500	60	10	12	0.9	0.9
<b>Pregnancy</b>									
14–18 y	1,000	135	0.88	530	66	10	12	1.2	1.2
19–30 y	800	135	0.88	550	70	10	12	1.2	1.2
31–50 y	800	135	0.88	550	70	10	12	1.2	1.2
<b>Lactation</b>									
14–18 y	1,000	160	1.05	885	96	10	16	1.2	1.3
19–30 y	800	160	1.05	900	100	10	16	1.2	1.3
31–50 y	800	160	1.05	900	100	10	16	1.2	1.3



**Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς (DRIs):  
Συνιστώμενες Ημερήσιες Προσλήψεις και Επαρκείς Προσλήψεις, Συνολικό Νερό και  
Μακροθρεπτικά Συστατικά**

**Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Total Water and Macronutrients**

Food and Nutrition Board, National Academies

Life-Stage Group	Total Water <sup>a</sup> (L/d)	Carbohydrate (g/d)	Total Fiber (g/d)	Fat (g/d)	Linoleic Acid (g/d)	α-Linolenic Acid (g/d)	Protein <sup>b</sup> (g/d)
<b>Infants</b>							
0–6 mo	0.7*	60*	ND	31*	4.4*	0.5*	9.1*
7–12 mo	0.8*	95*	ND	30*	4.6*	0.5*	<b>11.0</b>
<b>Children</b>							
1–3 y	1.3*	<b>130</b>	19*	ND <sup>c</sup>	7*	0.7*	<b>13</b>
4–8 y	1.7*	<b>130</b>	25*	ND	10*	0.9*	<b>19</b>
<b>Males</b>							
9–13 y	2.4*	<b>130</b>	31*	ND	12*	1.2*	<b>34</b>
14–18 y	3.3*	<b>130</b>	38*	ND	16*	1.6*	<b>52</b>
19–30 y	3.7*	<b>130</b>	38*	ND	17*	1.6*	<b>56</b>
31–50 y	3.7*	<b>130</b>	38*	ND	17*	1.6*	<b>56</b>
51–70 y	3.7*	<b>130</b>	30*	ND	14*	1.6*	<b>56</b>
> 70 y	3.7*	<b>130</b>	30*	ND	14*	1.6*	<b>56</b>
<b>Females</b>							
9–13 y	2.1*	<b>130</b>	26*	ND	10*	1.0*	<b>34</b>
14–18 y	2.3*	<b>130</b>	26*	ND	11*	1.1*	<b>46</b>
19–30 y	2.7*	<b>130</b>	25*	ND	12*	1.1*	<b>46</b>
31–50 y	2.7*	<b>130</b>	25*	ND	12*	1.1*	<b>46</b>
51–70 y	2.7*	<b>130</b>	21*	ND	11*	1.1*	<b>46</b>
> 70 y	2.7*	<b>130</b>	21*	ND	11*	1.1*	<b>46</b>
<b>Pregnancy</b>							
14–18 y	3.0*	<b>175</b>	28*	ND	13*	1.4*	<b>71</b>
19–30 y	3.0*	<b>175</b>	28*	ND	13*	1.4*	<b>71</b>
31–50 y	3.0*	<b>175</b>	28*	ND	13*	1.4*	<b>71</b>
<b>Lactation</b>							
14–18 y	3.8*	<b>210</b>	29*	ND	13*	1.3*	<b>71</b>
19–30 y	3.8*	<b>210</b>	29*	ND	13*	1.3*	<b>71</b>
31–50 y	3.8*	<b>210</b>	29*	ND	13*	1.3*	<b>71</b>



## Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας Εργαστήριο

**Πίνακας 1:** Χρήσεις των DRIs για **Αξιολόγηση Διαιτολογίου** σε ατομικό επίπεδο σε υγιή άτομα.

Χρήση	Για το Άτομο
Αξιολόγηση	<b>EAR<sup>a</sup>:</b> Χρησιμοποιείται για εξέταση της πιθανότητας ανεπαρκούς πρόσληψης.
	<b>RDA:</b> Προσλήψεις σε αυτό το επίπεδο έχουν χαμηλές πιθανότητες εμφάνισης ανεπάρκειας.
	<b>AI<sup>a</sup>:</b> Προσλήψεις σε αυτό το επίπεδο έχουν χαμηλές πιθανότητες εμφάνισης ανεπάρκειας.
	<b>UL<sup>a</sup>:</b> Προσλήψεις πάνω από αυτό το επίπεδο μπορεί να θέσουν το άτομο σε κίνδυνο αρνητικών συνεπειών από την υπερβάλλουσα πρόσληψη.

**Πίνακας 2:** Χρήσεις των DRIs για **Σχεδιασμό Διαιτολογίου** σε ατομικό σε υγιή άτομα.

Χρήση	Για το Άτομο
Σχεδιασμός	<b>EAR:</b> Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως στόχος για το άτομο
	<b>RDA: Στόχος αυτή η πρόσληψη.</b> Πρόληψη σε αυτό ή υψηλότερο επίπεδο έχει χαμηλή πιθανότητα εμφάνισης ανεπάρκειας
	<b>AI: Στόχος αυτή η πρόσληψη.</b> Πρόσληψη σε αυτό ή υψηλότερο επίπεδο έχει χαμηλή πιθανότητα εμφάνισης ανεπάρκειας
	<b>UL: Στόχος είναι η πρόσληψη σε επίπεδο χαμηλότερο,</b> για αποφυγή πιθανών κινδύνων ή αρνητικών συνεπειών από την υπερβάλλουσα πρόσληψη του θρεπτικού συστατικού

<sup>a</sup> Απαιτεί ακριβή μέτρηση της συνηθισμένης πρόσληψης. Αξιολόγηση της πραγματικής κατάστασης θρέψης. Απαιτεί κλινικά, βιοχημικά και ανθρωπομετρικά δεδομένα.

<sup>b</sup> Απαιτεί στατιστικά έγκυρη προσέγγιση της συνηθισμένης πρόσληψης.

**Πίνακας 3:** Σχολιασμός επάρκειας θρεπτικών συστατικών

Μέση Πρόσληψη	Σχολιασμός Επάρκειας*
Μικρότερη από AI	Δε μπορεί να εκτιμηθεί
Μικρότερη από EAR	Πιθανόν ανεπαρκής (πιθανότητα > 50%)
Μεταξύ EAR και RDA	Πιθανόν επαρκής (50% < πιθανότητα < 97-98%)
Μεγαλύτερη από AI	Σχεδόν σίγουρα επαρκής
Μεταξύ RDA και UL	Σχεδόν σίγουρα επαρκής, με μηδαμινό κίνδυνο τοξικότητας (πιθανότητα > 97-98%)
Μεγαλύτερη από UL	Αυξημένος κίνδυνος τοξικότητας

\*Σε κάθε περίπτωση αναφερόμαστε σε άτομα ίδιας ηλικίας και φύλου.

### 3. Διατροφικές οδηγίες για τον Ελληνικό πληθυσμό

#### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
 <b>Λαχανικά</b>	<b>4 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
 <b>Φρούτα</b>	<b>3 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
 <b>Δημητριακά (και πατάτες)</b>	<b>5-8 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) <b>Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120 -150 γραμμάρια)
 <b>Γάλα &amp; Γαλακτοκομικά</b>	<b>2 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
 <b>Κόκκινο κρέας</b>	<b>μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Λευκό κρέας</b>	<b>1-2 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Αυγά</b>	<b>Έως 4/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 αυγό)
 <b>Ψάρια &amp; Θαλασσινά</b>	<b>2-3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Όσπρια</b>	<b>Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
 <b>Προστιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί</b>	<b>4-5 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
 <b>Υγρά</b>	<b>8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα</b> (εκ των οποίων, τα <b>6-8</b> να είναι <b>νερό</b> )
 <b>Οινοπνευματώδη ποτά</b>	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: <b>2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες</b> <b>1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες</b>



### ΑΣΚΗΣΗ: Ανάλυση και αξιολόγηση διαιτολογίου

Σας δίνεται μία 24ωρη ανάκληση γυναίκας 35 ετών, ύψους 1,60m, βάρους 62κιλών (PAL 1,4)

	Ισοδύναμα/ Ετικέτα	CHO	Sugar	PRO	FAT	SFA	Kcal
<b>ΠΡΩΙ</b>							
1 τυρόπιτα εμπορίου 120γρ	Ετικέτα (2Α,1Πα,4Λ)	34,3 (30)	3	9,8 (13)	22,3 (23)	9,1	380 (385)
1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	2 Φρούτα	2*15=30					2*60=120
<b>ΠΡΟΓΕΥΜΑ</b>							
1 φλ καφέ με 1 κτ.γ ζάχαρη	1/3 φρούτο						
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙ</b>							
120 γρ. σαρδέλες τηγανητές	4 Πρωτεΐνη μέτρια λιπαρή			4*7=28	4*5=20	?	4*75=300
120γρ χόρτα βραστά	1 Λαχανικό	5		2			25
1 μέτρια βραστή πατάτα	1 Άμυλο	15		3	1		80
2 κ.σ. ελαιόλαδο	6 Λίπος				6*5=30		6*45=270
1 φέτα ψωμί	1 Άμυλο	15		3	1		80
1 μικρή μπανάνα	1 Φρούτο	15					60
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>							
1 φλ καφέ με 1 κτ.γ ζάχαρη	1/3 φρούτο						
4 μπισκότα (28γρ) πτι μπερ Παπαδοπούλου	Ετικέτα (1Α, 1Λ)	19,6 (15)	5,2	2,4 (3)	3,6 (6)	2	124 (125)
<b>ΒΡΑΔΥ</b>							
1 γιαούρτι 4%	1 Γάλα Υψ.Λιπ	12		8	8	(8)	160
1 κ.γλ μέλι	1/3 Φρούτο	15					60
1 φέτα κέικ απλό 50 γρ	Ετικέτα (2Α, 1Λ)	26,3 (30)	14	2,5 (3)	10,2 (7)	3,3	208 (205)
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		<b>187,2</b>		<b>58,7</b>	<b>96,1</b>		<b>1867</b>
ΕΠ (ΕΑ)		40,1% <sup>1</sup> (41,6%) <sup>2</sup>		12,6% (13%)	46,3% (48,1%)		(1797,6)

<sup>1</sup> Με βάση την Ενεργειακή Πρόσληψη

<sup>2</sup> Με βάση την Ενεργειακές Ανάγκες



- $\Delta M\Sigma = 24,2 \text{ kg/m}^2$
- $IB = \Delta M\Sigma (21,3-22,1) = (54,5-56,6 \text{ kg})$  56kg
- $BM \text{ (Mifflin)} = 1284 \text{ kcal/d}$
- $EA \text{ (PAL } 1,4) = 1797,6 \text{ kcal/d}$
- $ΠΑ = 0,88 * 56 = 49,28 \text{ gr}$

### Αξιολόγηση Ενεργειακής πρόσληψης και μακροθρεπτικών

ΕΠ: 1867 Kcal ~ EA: 1797,6 Kcal → σταθερό βάρος

---

**CHO: 187gr (41,6%)**

EAR: 100gr

RDA: 130gr

AMDR: 45-65%

σχεδόν σίγουρα επαρκής η πρόσληψη αλλά με κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων

---

**PRO: 53,8gr (13%)**

EAR:  $0,66 * IB(56) = 36,96 \text{ gr}$

RDA:  $0,88 * IB(56) = 49,28 \text{ gr}$

AMDR: 10-35%

σχεδόν σίγουρα επαρκής η πρόσληψη

---

**FAT: 48,1%**

AMDR: 20-35%

Κορεσμένα: **SFA 22,4gr 10,7%** >10% (WHO, 2018) οριακά αυξημένη πρόσληψη

σχεδόν σίγουρα επαρκής η πρόσληψη αλλά με κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων

---

Απλά σάκχαρα: **Sugar 37,2gr (7,9%)** <10% (WHO, 2015) αποδεκτή πρόσληψη

### Προγράμματα Ανάλυσης Τροφίμων

<https://cronometer.com/>

<https://fineli.fi/fineli/en/ruokapaivakirja>

<https://fdc.nal.usda.gov/>

<http://www.hhf-greece.gr/tables/>

[MyFitnessPal](#)