



25 Επιλογές για υγιεινή διατροφή

Υψηλή χοληστερόλη¹⁻⁴



Επιλογές πρωινού

Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Ένα γιαούρτι 0 % (200 g), ένα μήλο, καρύδια (15 g)	Χυμός πορτοκάλι (ένα ποτήρι), κουάκερ (28 g)	Τέσσερις φρυγανιές και τέσσερις κουταλιές σούπας ταχίνι με μέλι	Μία μπάρα δημητριακών διαίτης, ένα γιαούρτι 0% (200 g)	Ρυζόγαλο (200 g), τέσσερις φρυγανιές
220	216	248	254	240
26	45	45	23	34
12	5	7	9	9
9	2	4	12	12
107	82	0	1	55



Επιλογές δεκατιανού

Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Ρυζόγαλο με γέυση βανίλια (200 g)	Επιδόρπιο γιαουρτιού με φρούτα (200 g)	Σαλάτα Caesar με ψπτό φιλέτο κοτόπουλου	Σάντουιτς γαλοπούλας με μία φέτα τυρί του τοστ	Μία χούφτα ξηροί καρποί (αμύγδαλα, κάσιους, σταφίδες, κράνα) (30 g)
250	240	190	485	130
44	32	4,0	41,8	15,9
6	12	28	20,1	3,2
6	7,2	7	26,2	8,4
0	0	110	150	240

Ανάλυση γεύματος:

Ενέργεια (kcal)

Υδατάνθρακες (g)

Πρωτεΐνες (g)

Ολικά λιπίδια (g)

Νάτριο (mg)

25 Επιλογές για υγιεινή διατροφή Υψηλή χοληστερόλη¹⁻⁴

Επιλογές μεσημεριανού

Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Βακαλός βραστός με λαχανικά (200 g) και μία φέτα ψωμί	Μπιφτέκια (100 g) με χόρτα βραστά με ελαιόλαδο και λεμόνι (100 g)	Χορτόσουπα (200 g) μία φέτα ψωμί και τυρί φέτα (50 g)	Γαύρος φούρνου (200 g) και μία χωριάτικη σαλάτα	Καρμπονάρα (200 g)
380	330	394	600	370
71,5	7,7	44	34	25,6
27	18,5	18,3	46	15,6
16,7	24,7	18,25	50	23,6
340	134	1000	750	500

Επιλογές απογευματινού

Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Παστέλι με σουσάμι (30 g)	Μπέρα δημητριακών με σοκολάτα χωρίς ζάχαρη (30 g)	Ένα τρίγωνο τυρί (175 g) και μία κούφτα ωμά αμύγδαλα (30 g)	Φρουτοσαλάτα με μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι (ένα φλυτζάνι)	Ζελέ φρούτου χωρίς ζάχαρη (100 g)
170	114	60	75	26
9,0	17,0	3	0,4	2,1
5,3	2,0	17,0	6,0	200
11,7	6,0	4	0,1	0
0	200	200	0,1	45

Επιλογές βραδινού

Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Κοτόπουλο ψητό (100 g) με πατάτες φούρνου (100 g)	Λαχανοτολμάδες (200 g)	Σπανακόρυζο	Φακές κοκκινιστές (200 g) με μία φέτα ψωμί	Σαλάτα χωριάτικη (200 g) με μία φέτα ψωμί
330	324	280	390	340
20,6	17	16	38	33
18	16,2	3,2	16,6	15
20,1	22	23,2	18,25	21,5
63	70	4	420	1000

Ανάλυση γεύματος:	Ενέργεια (kcal)	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Ολικά λιπίδια (g)	Νάτριο (mg)
-------------------	-----------------	------------------	---------------	-------------------	-------------

Βιβλιογραφία

1. Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία. Οδηγός Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη. Available at <http://ede.gr/wp-content/uploads/2013/diatiopi.pdf>. Accessed January 8, 2020. 2. Α. Τριχοπούλου, «Πινακές σύνθεσης τροφίμων και ελληνικών φαγητών», Εθνικό Ίδρυμα Υγείας <http://www.hf-greece.gr/>. Accessed January 8, 2020. 3. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service. USDA Food Composition Databases. Available at <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?qlookup=yoghurt&manu>. Accessed January 8, 2020. 4. Centers for Disease Control and Prevention Office of Noncommunicable Diseases, Injury and Environmental Health. TASTY RECIPES For People with Diabetes and Their Families. Available at https://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/managing/fasy_recipes_for_people_with_diabetes.pdf. Accessed January 8, 2020.

Το παρόν υλικό έχει καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα και δε σκοπεύει να υποκαταστήσει τη συζήτηση με έναν ιατρό ή άλλο εκπαιδευμένο επαγγελματία υγείας. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

UPJOHN Ελλάς Ε.Π.Ε., Λ. Μεσογείων 253-255 Ν. Ψυχικό 154 51, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας: 210 6785800, Αριθ. Γ.Ε.Μ.Η. 148421801000

© All materials are developed and copyrighted by CCM International Ltd.

