

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΜΕΝΟΥ

Φτιάχνοντας μια σαλάτα εποχής

Η καθημερινή μας σαλάτα μπορεί να είναι ωμή ή/ και βραστή, ενώ τα βραστά λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν και σε μορφή χορτόσουπας. Προσθέστε ελαιόλαδο (1-2 κουταλιές σούπας) και ανάλογα με τις προτιμήσεις σας ξύδι, λεμόνι, από τα κάτωθι ελεύθερα τρόφιμα*. Ένα κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο μπορεί να αντικατασταθεί με 5 ελιές ή 2 κουταλιές σούπας αβοκάντο.

Συμβουλή: Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο στην παρασκευή των φαγητών, μειώστε τη χρήση αλατιού και αυξήστε την χρήση βοτάνων, καρυκευμάτων και φυτικών αρυμάτων για να δώσετε άρωμα και γεύση.

***Ελεύθερα τρόφιμα:** Ελεύθερο τρόφιμο ορίζεται οποιοδήποτε τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 20 θερμίδες ή λιγότερο από 5 γρ. υδατανθράκων ανά μερίδα. Δοκιμάστε τα, εκτός από την σαλάτα, σε σάντουιτς, φαγητά κ.α. Από τα τρόφιμα στα οποία αναγράφεται μερίδα, επιτρέπεται η ημερήσια κατανάλωση 3 μερίδων συνολικά αρκεί οι 3 αυτές μερίδες να μην καταναλώνονται μαζί σε ένα γεύμα. Στα τρόφιμα στα οποία αναγράφεται «ελεύθερα» δεν υπάρχει περιορισμός στην ποσότητα, εφόσον δεν υπάρχει κάποια πάθηση ή σύμπτωμα.

ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	
Διάφορα	Μερίδα/ Ποσότητα
Γιαούρτι απλό 0% (πχ σαν dressing στη σαλάτα σας)	1 κουταλιά. σούπας
Ζελέ, χωρίς άρωμα	1 φακελάκι
Κακάο σε σκόνη χωρίς ζάχαρη	2 κουταλιές σούπας
Κέτσαπ τομάτας	1 κουταλιά σούπας
Κρέας άπαχο (π.χ ζαμπόν στην σαλάτα)	15 γραμμ
Μαγιονέζα light	1 κουταλάκι γλυκού
Μαργαρίνη φυτική, χαμηλή σε λιπαρά	1 κουταλάκι γλυκού
Μούρα μπλε (μύρτιλλα) (Blueberries), φρέσκα, ωμά	¼ φλιτζάνι (40γρ.)
Μουστάρδα	1 κουταλάκι γλυκού
Παρμεζάνα, φρέσκια τριμμένη	1 κουταλιά σούπας
Ποπ κορν σπιτικό (χωρίς βούτυρο)	1 φλιτζάνι
Ταμπάσκο (π.χ τομάτα χυμός με ταμπάσκο)	1 κουταλάκι γλυκού
Τυρί άπαχο	15 γραμμ
Τυρί σε κρέμα, χαμηλό σε λιπαρά	1 κουταλιά σούπας
Σάλτσα σόγιας (soya sauce)* Υψηλή σε νάτριο!	1 κουταλιά σούπας
Σάλτσα γλυκόξινη (sweet and sour sauce)	2 κουταλάκια γλυκού
Σως μπάρμπεκιού (Barbecue sauce)	2 κουταλάκια γλυκού

Ελεύθερη η κατανάλωση (στις επιτρεπόμενες ηλικιακές ομάδες) σε

- ✓ **τόνικ χωρίς ζάχαρη, μεταλλικό και ανθρακούχο νερό, αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη (diet).**
- ✓ **Αφεψήματα (τσάι, τίλιο, τσάι του βουνού, χαμομήλι, κτλ) χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή μελιού***
- ✓ **Καφέ** χωρίς προσθήκη ζάχαρης***

* Αν πίνετε τον καφέ ή το αφεψήμα σας με ζάχαρη ή μέλι αρκεστείτε στα 3 κουτ. γλυκού ημερησίως (ή 1 κουτ. σούπας), τα οποία φροντίστε να μην καταναλώνονται όλα μαζί. 1 κουτ. σούπας μέλι ή ζάχαρη δίνει 15 γρ. υδατανθράκους (όσο 30 γρ. ψωμί) και 60 θερμίδες. Αν προσθέτετε γάλα στα ροφήματα προτιμήστε το αποβουτυρωμένο. Όσον αφορά στην κατανάλωση γλυκαντικών ουσιών χωρίς θερμιδική αξία, είναι ασφαλής όταν δεν υπερβαίνει τις αποδεκτές ημερήσιες προσλήψεις όπως έχουν ορισθεί από την Διεύθυνση Τροφίμων και Ποτών των ΗΠΑ (FDA) και οι οποίες συνήθως αναγράφονται στις συσκευασίες.

**Η αυξημένη πρόσληψη καφέ μειώνει την απορρόφηση βιταμινών και μετάλλων.

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑ: Μια αναλογία που θα πρέπει να γνωρίζω για τα φρούτα είναι :

ΦΡΟΥΤΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Ακτινίδιο	1 ½ ακτινίδιο (105 gr)	Μύρτιλλα μακρόκαρπα (Cranberries), ξερά (με προσθήκη ζάχαρης)	¼ φλιτζάνι (15 gr)
Ανανάς, νωπός	3/4 φλιτζάνι (σε κυβάκια) (124 gr)	Νεκταρίνι	1 μέτριο (140 gr)
Αχλάδι	½ μέτριο (90 gr)	Παπάγια, φρέσκια	1 φλιτζάνι, κύβοι
Βατόμουρα (blackberries), φρέσκα	1 φλιτζάνι (144 gr)	Πεπόνι	2 φέτες (205 gr)
Βερίκοκα, φρέσκα	4 τεμάχια (140 gr.)	Πορτοκάλι	1 μέτριο (135 gr)
Βερίκοκα, αποξηραμένα, χωρίς προσθήκη ζάχαρης	¼ φλιτζάνι (65 gr)	Ρόδι (σπόροι)	½ φλιτζάνι (85 gr)
Γκρέιπφρουτ λευκό, νωπό	1 τεμάχιο (150 gr)	Ροδάκινο, φρέσκο	1 μέτριο (150 gr)
Δαμάσκηνα (βανίλιες), νωπά	2 τεμάχια (132 gr)	Ροδάκινο, σε κονσέρβα	½ φλιτζάνι
Δαμάσκηνα, αποξηραμένα, χωρίς κουκούτσι	3 τεμάχια (28 gr)	Σταφύλια, φρέσκα	17 τεμάχια (85 gr)
Καρπούζι	200 gr	Σύκα, φρέσκα	2 μικρά (80 gr)
Λίτσι, φρέσκα	9 τεμάχια χωρίς κέλυφος (85 gr)	Σύκα, ξερά	3 σύκα (25 gr)
Κεράσια, φρέσκα	12 τεμάχια (100 gr)	Σταφίδες μαύρες	2 κουτ. Σούπας (18-20 gr)
Μανταρινία, φρέσκα	1 μεγάλο (120 gr)	Φράουλες	1 1/4 φλιτζάνι (180 gr)
Μάνγκο, φρέσκο	2/3 φλιτζάνι, κομμένο σε κύβους (110 gr)	Χουρμάδες, χωρίς κουκούτσι, φρέσκοι	3 τεμάχια (21 gr)
Μήλο, με την φλούδα	1 μικρό (150 gr)	Χυμός Cranberry, χωρίς προσθήκη ζάχαρης	½ φλιτζάνι (125 gr)
Μούρα μπλέ (μύρτιλλα) (blueberries), νωπά	¾ φλιτζάνι (110 gr)	Χυμός ανανά, εμπορίου, χωρίς προσθήκη ζάχαρης	½ φλιτζάνι (125 gr)
Μούρα (mulberries)	1 φλιτζάνι (140 gr)	Χυμός λεμονιού, φρέσκος	1 φλιτζάνι (245 ml)
Μπανάνα	½ μεγάλη (65-70 gr)	Χυμός γκρέιπφρουτ φρέσκος	2/3 φλιτζάνι (163 ml)
Μπανάνα, αποξηραμένη	3 κουταλιές σούπας	Χυμός πορτοκάλι, φρέσκος	½ φλιτζάνι (124 gr)