



25 Επιλογές για υγιεινή διατροφή

Υπέρταση¹⁻⁷

Επιλογές Πρωινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Χυμός πορτοκάλι (ποτήρι - 250 ml), μία μπάρα δημητριακών με βρώμη και μέλι (50 g)	349	Δημητριακά με βρώμη και ξηρούς καρπούς (μισό φλυτζάνι) με λίγη κανέλα και γάλα 1% (250 ml)	321	Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και ένα μάφιν (50 g)	430	Μία φέτα ψωμί επτάζυμο (περίπου 35 g) και 30 g ζαμπόν γαλοπούλας καπνιστό	130	Δύο σταρένιες φρυγανιές, ένα ακτινίδιο και δύο κουταλιές του γλυκού καρύδια	240
	62		40		37		20		46
	6		12		26		7		5
	7		9		17		2		12
	0,2		95		1000		165		82

Επιλογές Δεκατιανού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ένα τρίγωνο τυρί (175 g), μία χούφτα ωμά αμύγδαλα (30 g)	60	Φρουτοσαλάτα με μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι (ένα φλυτζάνι)	75	Μισό μικρό ψωμάκι με σουσάμι, ζαμπόν μπουτί βραστό ή καπνιστό και μαρούλι	290	Σαλάτα φρέσκων λαχανικών με ντοματίνια (250 g), με μία κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο	75	Μία φέτα ψωμί του τoστ με ταχίνι και μέλι (μία κουταλιά του γλυκού)	181
	1		19,7		37		1,0		53,3
	3		0,4		13		1,0		23
	4		0,1		10		1,0		105
	136		34		167		34,4		79

Ανάλυση γεύματος:

Ενέργεια (kcal)

Υδατάνθρακες (g)

Πρωτεΐνες (g)

Ολικά λιπίδια (g)

Νάτριο (mg)



Επιλογές Μεσημεριανού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Αγκινάρες αλά πολιτα αυγολέμονο (200 g) και μία φέτα ψωμί πολύσπορο	400 90 7 3 200	Ψάρι φρέσκο πλακί (250 g)	358 5 40 20 582	Ψητό κοτόπουλο (120 g) με χωριάτικη σαλάτα (τομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, φέτα, ελιές) (150 g)	377 2,5 23 32 600	Βακαλάος βραστός με λαχανικά (200 g)	336 10 19 16 70	Σπανακόρυζο (200 g) τυρί φέτα (50 g)	390 18 22 31 880

Επιλογές Απογευματινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ένα μήλο, ένα πορτοκάλι	100 18 1,3 0,1 0,5	Παστέλι (100 g)	462 66,9 8,2 17,1 9	Ξηροί καρποί ανάλατοι (μια χούφτα)	180 24 6 10 4	Ζελέ φρούτου χωρίς ζάχαρη (100 g)	26 5,6 2,1 0 0,5	Αμύγδαλα ανάλατα (30 g)	181 25 5,7 12 4

Επιλογές Βραδινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Κοτόπουλο με μπάμιες (200 g)	336 5 16 30 60	Ρεβίθια σούπα (200 g)	181 16,5 6,9 10,1 26	Μελιτζάνες ιμάμ (250 g)	230 11,0 3,0 21,0 134	Τραχανάς σούπα με τυρί φέτα (50 g) και μία φέτα ψωμί επτάζυμο	490 38 25 29 894	Φακές κοκκινιστές (200 g) τυρί φέτα (50 g) και μία φέτα ψωμί πολύσπορο	490 40 29 29 874

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/diatriofi.pdf>. Accessed March 2025. 2. EuroFIR AISBL e-book Collection - The Greek Food Composition Dataset by the Hellenic Health Foundation [e-book] / Published by EuroFIR AISBL. Brussels: EuroFIR AISBL 2011. 1st edition, 55 pages, ISBN 978-2-8052-0126-4. 3. Εθνικός Διατροφικός Οδηγός - Υπουργείο Υγείας για Ενήλικες. Α. Λιού Επιστημονική Υπεύθυνη. ISBN: 978-960-503-555-6. 4. United States Department of Agriculture. Agricultural Research Service. Susan E. Gebhardt and Robin G. Thomas. Nutritive Value of Foods. Home and Garden Bulletin Number 72, Revised October 2002. 5. Nutrient File. Food Standards Australia New Zealand. Last Updated 15 September 2020. Available at <https://www.foodstandards.gov.au/industry/nrf/Pages/nrc-downloadable-files.aspx> Accessed March 2025. 6. 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/tasty_recipes_for_people_with_diabetes-508.pdf Accessed March 2025. 7. Lichtenstein AH, Appel LJ, Vadiveloo M, Hu FB, Kris-Etherton PM, Rebholz CM, Sacks FM, Thorndike AN, Van Horn L, Wylie-Rosett J. 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2021 Dec 7;144(23):e472-e487.



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.

Viatrix Hellas Ltd Α. Μεσογείων 253-255, Ν. Ψυχικό, 154 51 Αρ. ΓΕΜΗ: 148421801000 Τηλ.: 210-0100002, 210-9891777, 210-9936410, 210-6775690
© All materials were developed and copyrighted by CCM International Ltd.