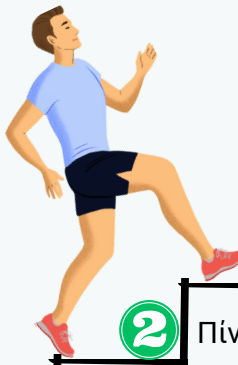


10 βήματα για μια πιο υγιεινή διατροφή



- 1 Κάνετε σωματική δραστηριότητα καθημερινά
- 2 Πίνετε αρκετό νερό
- 3 Καταναλώνετε καθημερινά ποικιλία φρούτων και λαχανικών
- 4 Καταναλώνετε καθημερινά ποικιλία δημητριακών και προτιμάτε τα ολικής αλέσεως
- 5 Προτιμάτε τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών
- 6 Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Επιλέξτε άπαχα μέρη και αποφύγετε το επεξεργασμένο
- 7 Καταναλώνετε καθημερινά ψάρια και θαλασσινά. Επιλέξτε λιπαρά ψάρια
- 8 Καταναλώνετε συχνά όσπρια
- 9 Χρησιμοποιήστε ως πρώτη επιλογή το ελαιόλαδο
- 10 Περιορίστε το αλάτι και τη ζάχαρη

Αλάτι

Περιορίστε την πρόσληψη άλατος και προϊόντων που περιέχουν αλάτι ώστε να μην υπερβαίνεται η ποσότητα των 5 γραμμαρίων/ημέρα (1 κουταλάκι του γλυκού).

Ζάχαρη & γλυκαντικά

Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, γλυκαντικών υλών με βάση τη ζάχαρη καθώς και τα προϊόντα που τις περιέχουν. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα υγρά τρόφιμα που περιέχουν απλά σάκχαρα

Νερό

Καταναλώνετε 8-10 ποτήρια μη καφεϊνούχων υγρών/ημέρα. Τα 6-8 από αυτά να είναι νερό.

Αλκοόλ

♂ <2 ποτά/ημέρα

♀ <1 ποτό/ημέρα

1 ποτό: 125mL κρασί, 330mL μύρα ή 40-45mL απεσταγμένου ποτού (ουίски, βότκα, τσίπουρο κ.τ.λ.)

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΟΜΑΔΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

	Σε επίπεδο εβδομάδας	Σε επίπεδο ημέρας
Λαχανικά (4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών)	100%	100%
Φρούτα (3 μερίδες από ποικιλία φρούτων)	100%	100%
Δημητριακά και πατάτες (5-8 μερίδες από ποικιλία δημητριακών) (3 μερίδες πατάτας/εβδομάδα)	100%	100%
Γαλακτοκομικά (2 μερίδες)	100%	100%
Όσπρια (3 μερίδες)	100%	100%
Κόκκινο κρέας (1 μερίδα)	100%	100%
Λευκό κρέας (1-2 μερίδες)	100%	100%
Αυγά (έως 4 αυγά)	100%	100%
Ψάρι (2-3 μερίδες ποικιλίας ψαριών και θαλασσινών)	100%	100%
Λίπη, έλαια και ξηροί καρποί (4-5 μερίδες)	100%	100%

ΜΕΡΙΔΕΣ

Λαχανικά

1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα

λαχανικά

- Αγγούρι
- Κρεμμύδια
- Μαρούλι
- Αγκινάρα
- Κουνουπίδι
- Μελιτζάνα
- Αντίδια
- Λάχανο
- Μπρόκολο
- Βλίτα
- Λαχανάκια
- Πιπεριές
- Καρότα
- Βρυξελλών
- Μπάμιες
- Κολοκυθάκια
- Μανιτάρια
- Σπανάκι κά

Φρούτα

1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια φρούτου

- Ακτινίδιο
- Μάνγκο
- Πεπόνι
- Ανανάς
- Μανταρίνι
- Πορτοκάλι
- Αχλάδι
- Νεκταρίνι
- Ροδάκινο
- Βερίκοκα
- Μήλο
- Ρόδι
- Δαμάσκηνα
- Μούρα
- Σταφύλια
- Καρπούζι
- Μούσμουλα
- Σύκα
- Κεράσια
- Μπανάνα
- Φράουλες

1 μερίδα
φρούτου
ισοδυναμεί με
1/2 φλιτζάνι
χυμό

Δημητριακά & πατάτες

1 μερίδα ισοδυναμεί με:

- 1 φέτα ψωμί των 30 γραμμαρίων
- 2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι μεσαίου μεγέθους
- 70-90 γραμμάρια μαγειρεμένα ζυμαρικά ή πλιγούρι ή ρύζι
- 30 γραμμάρια δημητριακά πρωινού
- 1/2 κουλούρι Θεσσαλονίκης
- 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη πατάτα

Γαλακτοκομικά

1 μερίδα ισοδυναμεί με:

- 240ml γάλα
- 200γραμμάρια γιαούρτι
- 30 γραμμάρια σκληρό τυρί (φέτα, γραβιέρα κά)
- 60 γραμμάρια μαλακό τυρί (πχ κατίκι Δομοκού, μυζήθρα, κότατζ κά)

Όσπρια

1 μερίδα ισοδυναμεί με 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένο και στραγγισμένο προϊόν

- Φάβα
- Φασόλια
- Ρεβίθια
- Φακές

Κόκκινο κρέας

1 μερίδα ισοδυναμεί με 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος

- Μοσχάρι
- Αρνί & πρόβατο
- Αγριογούρουνο
- Ζαρκάδι
- Χοιρινό
- Κατσίκι & γίδα
- Ελάφι
- Προϊόντα αυτών

Λευκό κρέας

1 μερίδα ισοδυναμεί με 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου λευκού κρέατος

- Κοτόπουλο
- Πάπια
- Φασιανός
- Πέρδικα
- Γαλοπούλα
- Κουνέλι
- Ορτύκι
- Προϊόντα αυτών

Περιορίστε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος (πχ ζαμπόν, αλλαντικά, λουκάνικα) στην ελάχιστη δυνατή

Ψάρια και θαλασσινά

1 μερίδα ισοδυναμεί με 150 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού και θαλασσινών

- Τσιπούρα
- Φαγκρί
- Σολομός
- Γαρίδες
- Μαρίδα
- Συναγρίδα
- Μύδια
- Σαρδέλα
- Μπακαλιάρος
- Χταπόδι
- Γόπα
- Μελανούρια
- Καλαμάρια
- Λυθρίνι
- Σαργός
- Σουπιές
- Σφυρίδα
- Τόνος
- κά

*Μεριμνήστε ώστε τουλάχιστον οι μισές από τις εβδομαδιαίες μερίδες ψαριού να προέρχονται από λιπαρό ψάρι (π.χ. σαρδέλα, σολομός, κολιός, σκουμπρί, σαφρίδι, ζαργάνα κά)

Λίπη, έλαια και ξηροί καρποί

1 μερίδα ισοδυναμεί με:

- 15ml ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια (πχ ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο κά)
- 18 αμύγδαλα ή 6 ολόκληρα καρύδια ή 3 κουταλιές της σούπας ηλιόσπορους
- 10-12 ελιές
- 25 γραμμάρια ταχίνι ή φυστικοβούτυρο
- 20-25 γραμμάρια βούτυρο ή μαργαρίνη

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

2500kcal

	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 2	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 3	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 4	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 5
ΠΡΩΙΝΟ	-1 φλιτζάνι γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά -2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης -1 κουταλιά της σούπας μέλι	-1 κεσεδάκι γιαούρτι ελαφρύ 2% λιπαρά -5 κουταλιές της σούπας βρώμη -1 κουταλιά της σούπας μέλι -1 κουταλιά του γλυκού κανέλα	-1 φλιτζάνι γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά -1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης -1 φέτα κίτρινο τυρί -1 πορτοκάλι	Smoothie: -10 φράουλες -1/2 μπανάνα -1 μήλο -1 φλιτζάνι γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά	-1 φλιτζάνι γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά -Ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης μετρίου μεγέθους -1 κουταλιά της σούπας μέλι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	-1 μήλο -2 μανταρίνια -2 κριτσίνια σουσαμιού	-1 μπανάνα -4 ανάλατα κράκερ ολικής άλεσης	-Ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης μετρίου μεγέθους -10 μεγάλες φράουλες	-6 κριτσίνια σουσαμιού	-3 βερίκοκα -2 κριτσίνια σουσαμιού
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -1,5 φλιτζάνι φασολάκια μαγειρεμένα -60 γραμμάρια τυρί φέτα -2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά στη σαλάτα και το κυρίως πιάτο)	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -180γρ κοτόπουλο -3 μικρές πατάτες -2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά στη σαλάτα και το κυρίως πιάτο)	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -1 φλιτζάνι φακές μαγειρεμένες -90γρ τυρί φέτα -2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά στη σαλάτα και το κυρίως πιάτο)	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -270γρ σαρόλες φούρνου -1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά στη σαλάτα και το κυρίως πιάτο)	Γεμιστές πιπεριές/ντομάτες (Γέμιση 2 φλιτζάνια ρύζι μαγειρεμένο και 150 γραμμάρια κιμάς) +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά στη σαλάτα και το κυρίως πιάτο)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	-12 κεράσια	-1 αγλάδι -2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης -1 φέτα κίτρινο τυρί	-3 βερίκοκα	-1 φλιτζάνι πεπόνι	-2 μεγάλα σύκα
ΒΡΑΔΥΝΟ	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -150γρ μοσχαρίσιο κρέας -1 φλιτζάνι ρύζι μαγειρεμένο -2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά στη σαλάτα και το κυρίως πιάτο)	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -2 αυγά βρασμένα ολόκληρα -60 γραμμάρια τυρί φέτα -1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο στη σαλάτα	Ντάκο: -2 μεγάλα παξιμάδια -2 μεγάλες ντομάτες τριμμένες -90 γραμμάρια τυρί φέτα -2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -180γρ κοτόπουλο -1,5 φλιτζάνι ρύζι μαγειρεμένο +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά στη σαλάτα και το κυρίως πιάτο)	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -2 φλιτζάνια μακαρόνια μαγειρεμένα -120γρ τριμμένο τυρί χαμηλών λιπαρών +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά στη σαλάτα και το κυρίως πιάτο)

1700kcal

	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1
ΠΡΩΙΝΟ	-1 φλιτζάνι γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά -1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης -1 κουταλιά του γλυκού μέλι	Smoothie: -1 φλιτζάνι γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά -10 φράουλες -1/2 μπανάνα -1 πορτοκάλι	-1 φλιτζάνι γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά -2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης -2 κουταλιές του γλυκού ταχίνι -2 κουταλιές του γλυκού μέλι	-1 φλιτζάνι γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά -Ένα τوست με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης και 2 φέτες κίτρινο τυρί χαμηλών λιπαρών	-1 φλιτζάνι γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά -1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης -1 κουταλιά του γλυκού μέλι -1 ροδάκινο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	-1 μήλο -1 πορτοκάλι	-2 κριτσίνια σουσαμιού	-6 βερίκοκα -2 αμύγδαλα ανάλατα	-1 μπανάνα	-2 ακτινίδια -2 μανταρίνια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -150 γραμμάρια κοτόπουλο -1 φλιτζάνι ρύζι μαγειρεμένο +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά σε σαλάτα και κυρίως πιάτο)	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -2 φλιτζάνια μακαρόνια μαγειρεμένα -120 γραμμάρια κιμά -1/2 φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά σε σαλάτα και κυρίως πιάτο)	-1 φλιτζάνι σπανακόρυζο μαγειρεμένο -60 γραμμάρια τυρί φέτα -1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης +1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -1 φλιτζάνι ρεβίθια μαγειρεμένα -60 γραμμάρια ανθότυρο +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά σε σαλάτα και κυρίως πιάτο)	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -120γρ χοιρινό άπαχο κρέας -4 μικρές πατάτες μεγέθους αυγού η κάθε μία +2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (αθροιστικά σε σαλάτα και κυρίως πιάτο)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	-10 φράουλες -1 κεσεδάκι γιαούρτι ελαφρύ 2% λιπαρά	-1 φλιτζάνι κεφίρ	-1 κεσεδάκι γιαούρτι ελαφρύ 2% λιπαρά -2 καρύδια ολόκληρα -1 κουταλιά του γλυκού μέλι	-1 κεσεδάκι γιαούρτι ελαφρύ 2% λιπαρά -2 αποξηραμένα δαμάσκηνα χωρίς ζάχαρη -2 κουταλιές της σούπας σταφίδες -1 κουταλιά του γλυκού μέλι	-1 φλιτζάνι κεφίρ
ΒΡΑΔΥΝΟ	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -Ένα τوست με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα κίτρινο τυρί χαμηλών λιπαρών και 30 γραμμάρια τυρί κρέμα light +1 κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο στη σαλάτα	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -2 αυγά βρασμένα ολόκληρα -4 φρυγανιές ολικής άλεσης +1 κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο στη σαλάτα	-2 φλιτζάνια πράσινη σαλάτα -1 μικρό κεσεδάκι τόνο σε κονσέρβα -1 φλιτζάνι κρουτόν +1 κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο	Μία χωριάτικη σαλάτα με: -2 φλιτζάνια λαχανικά (αγγούρι-ντομάτα-κρεμμύδι) -60 γραμμάρια τυρί φέτα -2 μικρά παξιμάδια χωρίς λάδι -1 κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο	-2 φλιτζάνια σαλάτα εποχής -2 παξιμάδια μικρά χωρίς λάδι -60 γραμμάρια τυρί κρέμα light +1 κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο στη σαλάτα