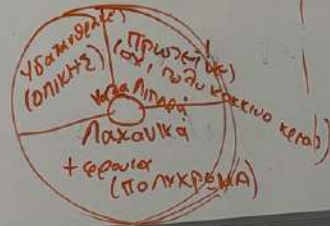
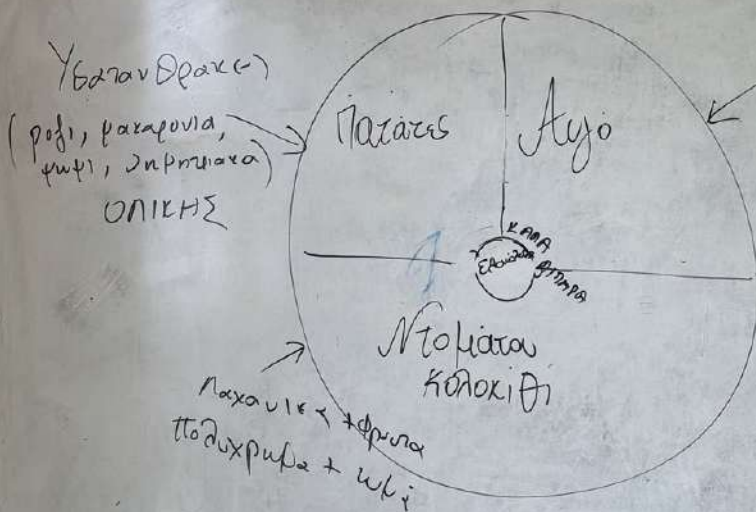


Ομάδες - Τροφίμων

		Θερεψογόνα	Μη Θερεψογόνα
5.	Γάλα / Κοκκίνο Κεράι / Βούτυρο	Καλά λίπη	
	Ελαιόλαδο / Ξενοί Υαγροί / Αβοκάντο	Καλά λίπη	+ Βιταμίνες + Μεταλλικά
4.	Γαλακτοκομικά	Πρωτεΐνες	+ Ασβέστιο
3.	Αυγά / Πουλερικά / Οσπρία / Ψάρια	Πρωτεΐνες	+ Μεταλλικά
2.	Φρούτα + Λαχανικά	Υδατάνθρακες	+ Φυτ. ίνες + Βιταμίνες
1.	Ρυζι / Πατάτες / Ζυμαρικά / Δημητριακά	Υδατάνθρακες	

=> Το πιάτο της υγιεινής Διατροφής

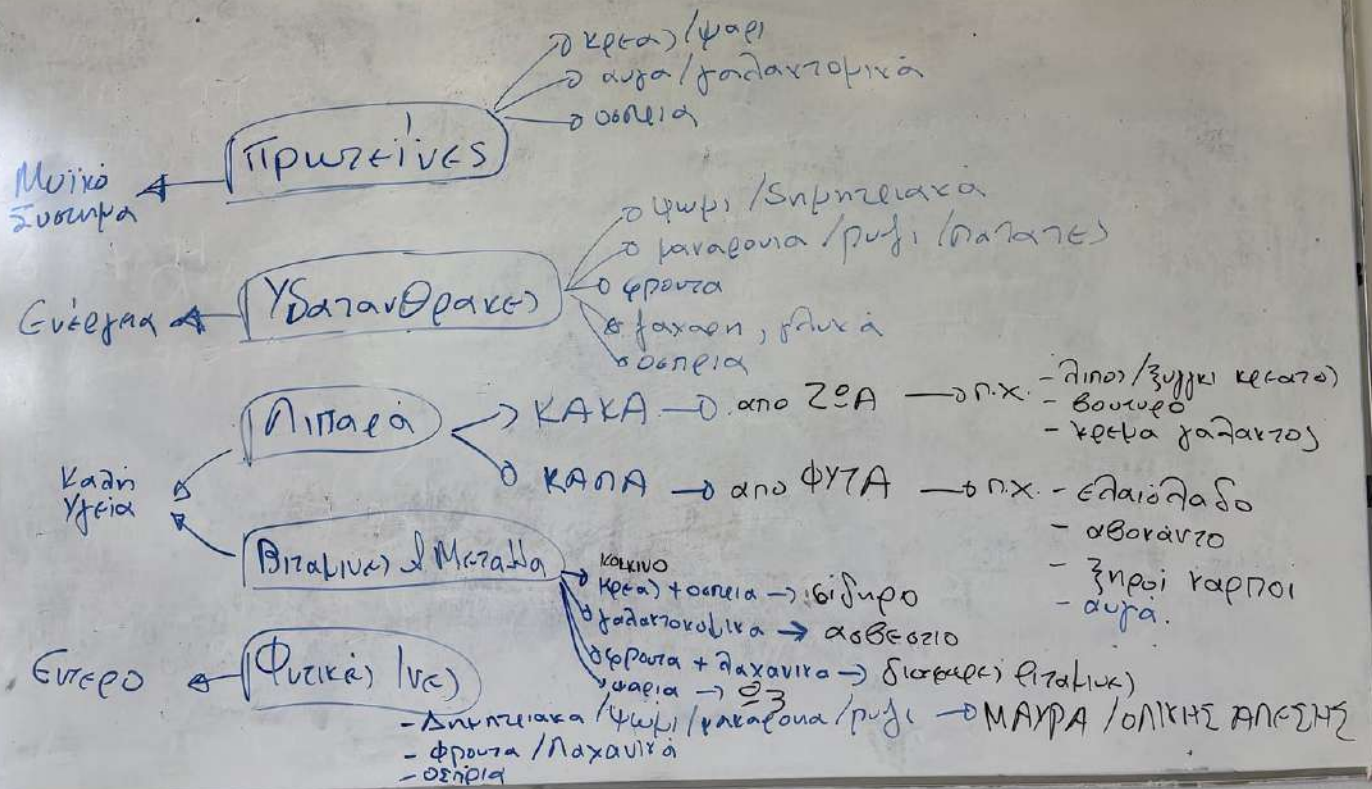




Πρωτεΐνη
(ψάρι / κρέας / Αυγό)
Γαλακτοκομικά

Μεσημεριανό

1. Οσπείο x 2-3 φορές
2. Ρούφι ή πατατούλα π.χ. Γεμιστά Πατατούλα
3. Ασπρό κρέας
4. Κοκκίνο κρέας
5. Ψάρι
6. Οφθαλμά / Αυγά
7. Λαδερά π.χ. σφολιά



Μυϊκό
Συστήμα

Πρωτεύοντα

- κρέας
- αυγό
- γαλακτοκομικά
- όσπρια

Ενέργεια

Υδατοδιαλυτά

- σιτηρά / ψωμί / αλεύρι
- πατάτες / ρύζι / πατάτες
- φρούτα / λαχανικά
- όσπρια

Καθι-
γεία

Λίπος

→ ΚΑΚΑ

από
λίπος

→ ΚΑΛΑ

από
φρούτα

- γαλακτοκομικά
- κρέας
- αλκοολικά
- βούτυρο
- κρέμα (για γλυκά)

Βιταμίνες & Μεταλλικά

- ελαιόλαδο
- ζυθοί καρπών
- γαρίφαλα
- αβοκάντο

- κακάο + όσπρια → βιταμίνες
- γαλακτοκομικά → ασβέστιο
- φρούτα + λαχανικά → διαίτα
- ψωμί → βιταμίνες

Ενζύμο

Φυτικές ίνες

- λαχανικά / φρούτα
- ψωμί / γαλλικά / ρύζι
- όσπρια

ΜΑΥΡΟ
ΟΜΗ ΚΗΤ