

ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΩΝ

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ, ΨΑΡΙΩΝ

προσμετρούνται σε γραμμάρια ψημένα ή βρασμένα.

1 ισοδύναμο = 30γρ. κρέατος, ψαριού, πουλερικού = 30γρ. τυρί = 1 αυγό

Η ΟΜΑΔΑ ΟΣΠΡΙΩΝ

προσμετρούνται σε φλιτζάνια του τσαγιού

1 ισοδύναμο = 1/2 φλιτζάνι όσπρια μαγειρεμένα

Η ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΕΣ

προσμετρούνται σε φλιτζάνια του τσαγιού ωμά ή βρασμένα

1 ισοδύναμο = 1/2 φλιτζάνι λαχανικά

Η ΟΜΑΔΑ ΨΩΜΙΟΥ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΡΥΖΙΟΥ, ΠΑΤΑΤΑΣ

προσμετρούνται σε γραμμάρια και φλιτζάνια του τσαγιού

1 ισοδύναμο = 1 φέτα ψωμί 35γρ. = 2 φρυγανιές = 1/2 παξιμάδι = 1/2 κουλούρι

Θεσσαλονίκης = 1/2 πίτα = 2 κράκερ = 1/2 φλιτζάνι ζυμαρικά = 1/2 φλιτζάνι ρύζι =

1 πατάτα μικρή = 3/4 φλιτζάνι δημητριακά ολικής άλεσης

Η ΟΜΑΔΑ ΛΙΠΟΥΣ

προσμετρούνται σε κουταλάκια του γλυκού

Η ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

προσμετρούνται σε γραμμάρια και φλιτζάνια του τσαγιού

1 ισοδύναμο = 1 φλιτζάνι γάλα 0% = 1 γιαούρτι 0% 200γρ.

Η ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

προσμετρούνται ως εξής:

1 ισοδύναμο = 1 μήλο = 1 μπανάνα = 1 αχλάδι = 1 πορτοκάλι = 2 ακτινίδια =

1 ροδάκινο = 4-5 φράουλες = 250-300γρ. καρπούζι ή πεπόνι =

12 κεράσια = 3-4 βερίκοκα

ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Μην ξεχνάμε ότι οι κύριοι τρόποι μαγειρέματος πρέπει να είναι:

- Ψήσιμο
- Βράσιμο
- Ατμός
- Φούρνος



ΔΙΑΙΤΑ 1400 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

1^η ημέρα

Πρωινό Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι
2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό 1 φρούτο

Μεσημέρι Κοτόπουλο φούρνου 120γρ.

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

200 γρ. πατάτες φούρνου

3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα 1 φρούτο

Βράδυ Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

60γρ. τυρί

1 φέτα ψωμί

1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο

2^η ημέρα

Πρωινό Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι

2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι

Δεκατιανό 1 φρούτο

Μεσημέρι Ζυμαρικά 1 1/2 φλιτζάνια

Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

60γρ. τυρί

3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

Απόγευμα 1 φρούτο

Βράδυ Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια

Τόνος νερού 120γρ.

1/2 παξιμάδι ή 1 φέτα ψωμί

2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

