

Υπολιπιδαιμική Δίαιτα³

Πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα χωρίς πέτσα, κουνέλι, κυνήγι)
Ψάρια (όλα τα άσπρα χωρίς πέτσα)
Όσπρια (φασόλια, ρεβύθια, φακές, κουκιά, φάβα)
Γάλα, γιαούρτι (0-1 % λιπαρά)
Τυριά (μυζήθρα νωπό ή κίτρινο τυρί < 10% λιπαρά)
Έλαια (ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, ηλιέλαιο, φυτική μαργαρίνη)
Ψωμί (προτιμήστε ολικής αλέσεως), **φρυγανιές, κρίσις**
Δημητριακά (κορν φλέικς, κ.α., μακαρόνια, ρύζι, πατάτες)
Λαχανικά (όλα)
Φρούτα (όλα, φρέσκα & αποξηραμένα, κομπόστες, χωρίς ζάχαρη)
Ποτά (καφές, τσάι)

**Τρώτε
άνετα**

Κρέας (μοσχάρι, χοιρινό χωρίς λίπος, άπαχο ζαμπόν, μοσχαρίσια λουκάνικα)
Ψάρια (θαλασσινά, μύδια, αστακός, караβίδες, σολομός)
Γάλα, γιαούρτι (< 2 % λιπαρά)
Τυριά (κίτρινο τυρί < 20% λιπαρά)
Αυγά (μέχρι 4/βδομάδα)
Ξηροί καρποί (φιστίκια, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα)
Ελιές
Ποτά (κρασί στο φαγητό)
Λιχουδιές (γρανίτες, ποπ-κόρν, φρουτοχυμοί, λουκούμια, γλυκά κουταλιού, κέικ, κολουρακία)

**Τρώτε με
εγκράτεια**

Αποφεύγετε
Κρέας (σुकώτι, μπέικον, χοιρινά λουκάνικα)
Πουλερικά (χήνα, πάπια)
Γαλακτοκομικά (πλήρες γάλα & γιαούρτι, κρέμα γάλακτος, σκληρά τυριά, γραβιέρα, κασέρι, κρεμώδη)
Λίπη (βούτυρο, μαργαρίνη με στερεά υδρογονωμένα έλαια)
Γλυκά (πάστες, τούρτες, κρουασάν, τσουρέκι, παγωτό, σοκολάτα)
Ποτά (σοκολάτα ρόφημα)
Τσιπς, τηγανητές πατάτες, μαγιονέζα, σάλτσες με κρέμα γάλακτος