



PANOS PLATRITIS

It's time to change!

ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ





Τι είναι ενέργεια;

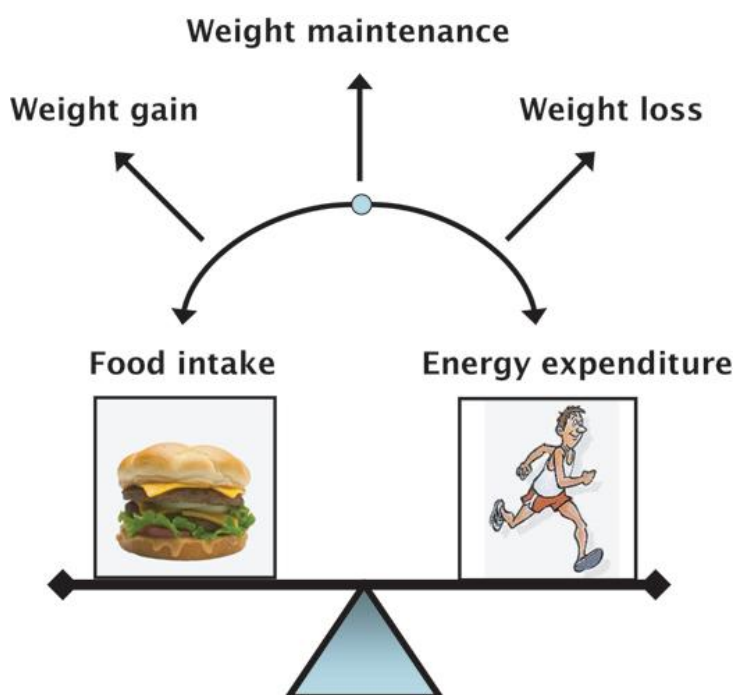
Η αύξηση, ανάπτυξη και λειτουργία του σώματος είναι μερικές από τις βασικές πτυχές της ζωής. Δεν μπορούν να εξηγηθούν χωρίς να γίνει αναφορά στην ενέργεια: το καύσιμο της ζωής εξαρτάται από τις μετατροπές της ενέργειας. Τα τρόφιμα μας φέρνουν τη ζωτική ενέργεια που το σώμα καίει κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Τι είναι θερμίδες (cal) και joules (J);

Η ενέργεια που περιέχεται στα τρόφιμα μετριέται σε θερμίδες (cal) και joules (J). Από τεχνικής απόψεως, 1 θερμίδα είναι η ενέργεια που απαιτείται για να αυξήσει τη θερμοκρασία 1 γραμμαρίου νερού κατά 1 βαθμό Κελσίου (1.8 βαθμοί Fahrenheit). Όταν μιλάμε για το ενεργειακό περιεχόμενο των τροφίμων, συνήθως χρησιμοποιούμε μια πολύ μεγαλύτερη μονάδα, που είναι 1000 φορές μεγαλύτερη από τη μια θερμίδα, και λέγεται χιλιοθερμίδα (kcal). Ωστόσο, σε μη επιστημονικό πλαίσιο, η χιλιοθερμίδα αναφέρεται συχνά και ως Θερμίδα (κεφαλαίο «C»), ή απλά θερμίδα. Μια άλλη μονάδα που εκφράζει ενέργεια είναι το joule (J). 1 joule είναι η ποσότητα ενέργειας που δαπανάται από μια δύναμη 1 newton που μετακινεί ένα αντικείμενο κατά 1 μέτρο στη φορά της δύναμης. Ομοίως με τις θερμίδες, ένα kilojoule (kJ) είναι το αντίστοιχο 1000 joules.

Η σχέση μεταξύ χιλιοθερμίδων και kilojoules είναι: $1 \text{ kcal} = 4.184 \text{ kJ}$.

Η ποσότητα ενέργειας που περιέχεται σε φαγητά και ποτά ή που δαπανάται μέσω κάποιας δραστηριότητας μπορεί να εκφραστεί τόσο σε χιλιοθερμίδες όσο και σε kilojoules. Βάσει του τωρινού κανονισμού της ΕΕ για τις ετικέτες τροφίμων, και οι 2 μονάδες (kcal και kJ) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την έκφραση της ενεργειακής αξίας των τροφίμων στις συσκευασίες.



Ενεργειακή Ισορροπία: τα «έσοδα» και «έξοδα» ενέργειας

Η βασική αρχή της ενεργειακής ισορροπίας είναι:

Αλλαγές στα αποθέματα ενέργειας (λίπους) = ενεργειακή πρόσληψη (C) – ενεργειακές δαπάνες (C)

Το υπέρβαρο και η παχυσαρκία επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων κληρονομικοί, περιβαλλοντικοί και συμπεριφοριστικοί παράγοντες, η γήρανση και η εγκυμοσύνη. Παρά το γεγονός ότι η παχυσαρκία δεν είναι απλά το αποτέλεσμα της υπερκατανάλωσης εύγευστων τροφών ή της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας, οι διαιτητικοί παράγοντες και η

σωματική δραστηριότητα επηρεάζουν την εξίσωση της ενεργειακής ισορροπίας. Εκτός αυτού, είναι οι κύριοι μεταβλητοί παράγοντες. Οι πλούσιες σε λίπος και ενέργεια δίαιτες και ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι τα 2 χαρακτηριστικά που σχετίζονται συχνότερα με την αυξημένη επίπτωση της παχυσαρκίας παγκοσμίως. Από την άλλη, η απώλεια βάρους συμβαίνει όταν η ενεργειακή πρόσληψη είναι μικρότερη από την ενεργειακή δαπάνη για μια εκτεταμένη χρονική περίοδο. Μια δίαιτα περιορισμένων θερμίδων σε συνδυασμό με αυξημένη σωματική δραστηριότητα είναι η συμβουλή που συνήθως δίνεται από τους διαιτολόγους για μείωση βάρους που μπορεί να διατηρηθεί στο μέλλον.

Οι θαυματουργές δίαιτες που περιορίζουν εξαιρετικά τις θερμίδες ή «κόβουν» κάποιες ομάδες τροφίμων πρέπει να αποφεύγονται καθώς περιορίζουν επίσης κάποια σημαντικά θρεπτικά συστατικά και δεν μπορούν να διατηρηθούν σε βάθος χρόνου. Εκτός αυτού, δεν διδάσκουν τις σωστές διατροφικές συνήθειες και μπορούν να έχουν ως αποτέλεσμα το φαινόμενο του γιο-γιο (κυκλική απώλεια και επαναπρόσληψη βάρους που οφείλεται σε περιοριστικές δίαιτες που ακολουθούνται από υπερφαγία). Αυτό το φαινόμενο του γιο-γιο μπορεί να είναι επικίνδυνο μακροπρόθεσμα τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία. Πρέπει να μην είμαστε υπεραισιόδοξοι με τους στόχους που θέτουμε. Μια απώλεια μόλις του 10% του αρχικού μας βάρους μπορεί να φέρει ορατά οφέλη στην υγεία.

Ενεργειακή πρόσληψη

Η ποσότητα ενέργειας που απορροφάμε μέσω της πρόσληψης τροφής είναι κοινά γνωστή ως ενεργειακή πρόσληψη και είναι το καύσιμο του σώματός μας. Κάθε τρόφιμο περιέχει συγκεκριμένη ποσότητα ενέργειας η οποία εξαρτάται από τη σύστασή του. Τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι θρεπτικά συστατικά που παρέχουν θερμίδες ή ενέργεια. Τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσίες απαραίτητες για την ανάπτυξη, το μεταβολισμό και άλλες λειτουργίες του σώματος. Καθώς το πρόθεμα «μακρο-» υποδηλώνει το μεγάλο, τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα σε μεγάλες ποσότητες. Υπάρχουν τρία μακροθρεπτικά συστατικά:

- Υδατάνθρακες

- Πρωτεΐνες
- Λίπη

Ενώ όλα παρέχουν θερμίδες, οι ποσότητες θερμίδων ποικίλουν μεταξύ τους.

1. Οι υδατάνθρακες παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.
2. Οι πρωτεΐνες παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.
3. Τα λίπη 9 θερμίδες ανά γραμμάριο.

Εκτός αυτών των τριών, η μόνη άλλη ουσία που παρέχει θερμίδες είναι το αλκοόλ. Το αλκοόλ παρέχει 7 θερμίδες ανά γραμμάριο. Ωστόσο, το αλκοόλ δε θεωρείται μακροθρεπτικό συστατικό γιατί δεν το χρειαζόμαστε για επιβίωση.

Αυτό σημαίνει ότι αν ένα τρόφιμο περιέχει 5 g υδατανθράκων ή πρωτεϊνών, παρέχει 20 θερμίδες, ενώ ένα τρόφιμο με 5 g λίπους παρέχει 45 θερμίδες και αν περιέχει 5 g αλκοόλ παρέχει 35 θερμίδες. Άρα, φαίνεται πως ένας καλός τρόπος μείωσης των θερμίδων στο φαγητό μας είναι η μείωση της ποσότητας αλκοόλ (επειδή δεν είναι απαραίτητο θρεπτικό συστατικό) και λίπους (επειδή είναι το πιο πυκνό ενεργειακά). Ωστόσο, το λίπος παίζει σημαντικό ρόλο στις (είναι φορέας των λιποδιαλυτών βιταμινών και των απαραίτητων λιπαρών οξέων) και αυξάνει τη γευστικότητα της διαίτας. Οπότε, όταν επιχειρούμε να χάσουμε βάρος μέσω της μείωσης της ενεργειακής πρόσληψης, κανένα από τα μακροθρεπτικά συστατικά δεν πρέπει να μειωθεί δραστικά, αλλά πρέπει να ακολουθούμε το εξής γενικό μοντέλο: 55% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης από υδατάνθρακες, 15% από πρωτεΐνες και 30% από λίπος. Άλλος καλός τρόπος είναι να φτιαχτεί η διαίτα στα μέτρα του καθενός.

Ενεργειακή δαπάνη

Γιατί χρειαζόμαστε ενέργεια; Το σώμα μας δαπανά ενέργεια συνεχώς μέσω τριών τρόπων:

Την ποσότητα ενέργειας που δαπανάται όταν το σώμα μας είναι σε ηρεμία, που λέγεται επίσης και βασικός μεταβολικός ρυθμός. Συμβολικά, είναι ο αριθμός θερμίδων που θα καίγαμε αν μέναμε στο κρεβάτι όλη την ημέρα. Πιο επιστημονικά, είναι η ενέργεια που απαιτείται για τη βασική λειτουργία των ζωτικών οργάνων μας (π.χ. καρδιά, πνεύμονες, μυαλό). Αποτελεί το 60-70% των ολικών ημερήσιων αναγκών μας.

Μια ποσότητα ενέργειας που δαπανάται για την πέψη, απορρόφηση και αποθήκευση στο σώμα του φαγητού που τρώμε (λέγεται επίσης και τροφογενής θερμογένεση). Αποτελεί περίπου το 10% των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών μας. Κάθε κίνηση, δραστηριότητα, χειρονομία που κάνουμε, περιλαμβάνει κάποιο ενεργειακό κόστος. Το ολικό κόστος της σωματικής δραστηριότητας αποτελεί συνήθως το 20 με 30% της ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης μας και ποικίλει ανάλογα με το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας: όσο πιο ενεργητικοί είμαστε, τόσο περισσότερη ενέργεια δαπανάμε.

Ολική ενεργειακή δαπάνη =

Βασικός μεταβολικός ρυθμός + Τροφογενής θερμογένεση +
Σωματική δραστηριότητα.

ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΘΑ ΜΟΥ ΠΑΡΕΙ ΝΑ ΞΕΦΟΡΤΩΘΩ 10 ΚΙΛΑ;

Η βασική αρχή της ενεργειακής ισορροπίας είναι:

Αλλαγές στα αποθέματα ενέργειας (λίπους) = ενεργειακή πρόσληψη (C) – ενεργειακές δαπάνες (C).

Το υπέρβαρο και η παχυσαρκία επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων κληρονομικοί, περιβαλλοντικοί και συμπεριφοριστικοί παράγοντες, η γήρανση και η εγκυμοσύνη.

Παρά το γεγονός ότι η παχυσαρκία δεν είναι απλά το αποτέλεσμα της υπερκατανάλωσης

εύγευστων τροφών ή της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας, **οι διαιτητικοί παράγοντες και η σωματική δραστηριότητα** επηρεάζουν την εξίσωση της ενεργειακής ισορροπίας.

Εκτός αυτού, είναι οι κύριοι μεταβλητοί παράγοντες. Οι πλούσιες σε λίπος και ενέργεια δίαιτες και ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι τα 2 χαρακτηριστικά που σχετίζονται συχνότερα με την αυξημένη επίπτωση της παχυσαρκίας παγκοσμίως.

Από την άλλη, η απώλεια βάρους συμβαίνει όταν η ενεργειακή πρόσληψη είναι μικρότερη από την ενεργειακή δαπάνη για μια εκτεταμένη χρονική περίοδο. Μια δίαιτα περιορισμένων θερμίδων σε συνδυασμό με αυξημένη σωματική δραστηριότητα είναι η συμβουλή που συνήθως δίνεται από τους διαιτολόγους για μείωση βάρους που μπορεί να διατηρηθεί στο μέλλον.

Οι θαυματουργές δίαιτες που περιορίζουν εξαιρετικά τις θερμίδες ή «κόβουν» κάποιες ομάδες τροφίμων πρέπει να αποφεύγονται καθώς περιορίζουν επίσης κάποια σημαντικά θρεπτικά συστατικά και δεν μπορούν να διατηρηθούν σε βάθος χρόνου. Εκτός αυτού, δεν διδάσκουν τις σωστές διατροφικές συνήθειες και μπορούν να έχουν ως αποτέλεσμα

το **φαινόμενο του γιο-γιο (κυκλική απώλεια και επαναπρόσληψη βάρους** που οφείλεται σε περιοριστικές δίαιτες που ακολουθούνται από υπερφαγία).

Αυτό το φαινόμενο του γιο-γιο μπορεί να είναι επικίνδυνο μακροπρόθεσμα τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία. Πρέπει να μην είμαστε υπεραισιόδοξοι με τους στόχους που θέτουμε.



Μια απώλεια μόλις του 10% του αρχικού μας βάρους μπορεί να φέρει ορατά οφέλη στην υγεία.

Βασική αρχή είναι ότι η απώλεια βάρους προϋποθέτει, απαραίτητα, αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο σε σταθερή και, κυρίως, σε μακροχρόνια βάση.

Πρέπει εδώ να τονισθεί ότι είναι προτιμότερη η σταθερή (½ με 1 κιλό την εβδομάδα ή 1% του βάρους μας)

-πχ Αν ένα άτομο είναι 120 κιλά = 1,2 kg/ εβδομάδα-απώλεια βάρους παρά η γρήγορη απώλεια, η οποία εκτός των κινδύνων που κρύβει δεν μεταβάλλει τις διατροφικές συνήθειες και έτσι η υποτροπή είναι τις περισσότερες φορές δεδομένη.

Επίσης βασικό είναι να υπάρχουν πραγματοποιήσιμοι στόχοι, όχι μόνο στην απώλεια βάρους ανά μονάδα χρόνου, αλλά κυρίως στο τελικό αποτέλεσμα.

Άλλωστε αν ένα παχύσαρκο άτομο χάσει περίπου το 10% του περιττού του βάρους θα βελτιωθούν σχεδόν όλες οι μεταβολικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας.

(διαβήτης, υπέρταση, καρδιολογικά προβλήματα).



Τέλος σημαντική είναι η σωστή ψυχολογική προσέγγιση του ατόμου.

Ένα κιλό αποτελείται από 7.000 θερμίδες, άρα με την μείωση 500 ή 1000 θερμίδων από τις ημερήσιες θερμίδες (είτε διαμέσου της διατροφής, είτε διαμέσου της άσκησης) **μπορεί να επιτευχθεί απώλεια βάρους ½ -1 kg ανά εβδομάδα.**

10 μυστικά του μεταβολισμού που κάνουν την διαφορά

Βασικός μεταβολισμός είναι ο αριθμός των θερμίδων που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός σε κατάσταση ηρεμίας για ένα 24ωρο, ώστε να διατηρηθεί στη ζωή και να εκτελέσει βασικές διεργασίες (π.χ. αναπνοή, χτύπος καρδιάς, κυτταρικές λειτουργίες). Ο Βασικός Μεταβολισμός αντιπροσωπεύει το 75% των ημερήσιων θερμιδικών αναγκών.

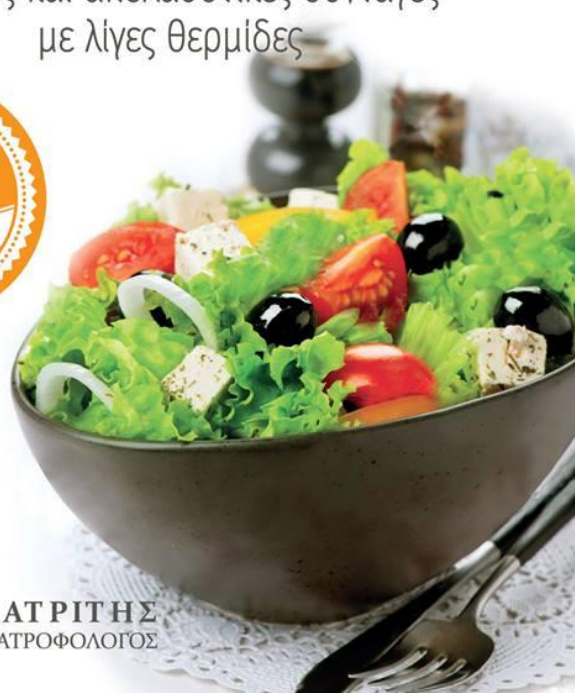
Συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας, του ύψους, του βάρους και της φυσικής δραστηριότητας, προκύπτει η εκτιμώμενη ενεργειακή κατανάλωση, δηλαδή ο αριθμός των θερμίδων που χρειαζόμαστε ημερησίως με βάση τους παραπάνω παράγοντες.

Ο Βασικός Μεταβολισμός επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες:

1.την ηλικία: Με την αύξηση των χρόνων ηλικίας, μειώνεται ο

Ο διαιτολόγος προτείνει

υγιεινές και απολαυστικές συνταγές
με λίγες θερμίδες



ΠΑΝΟΣ ΠΛΑΤΡΙΤΗΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

μεταβολικός ρυθμός.

2.το ύψος: Όσο μεγαλύτερη είναι η επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος, τόσο περισσότερες ενεργειακές ανάγκες έχει, άρα και πιο αυξημένο μεταβολισμό.

3.τη μυϊκή μάζα: Όσο περισσότερη μυϊκή μάζα υπάρχει σε έναν οργανισμό, τόσο περισσότερες καύσεις είναι σε θέση να κάνει.

4.το φύλο: Οι γυναίκες έχουν περισσότερο λιπώδη ιστό.

5.τη φυσική δραστηριότητα: Όταν ο ανθρώπινος οργανισμός γυμνάζεται, διατηρεί σε καλά επίπεδα τη μυϊκή του μάζα, ή την αυξάνει, κάτι που έχει άμεσο αντίκτυπο στην αύξηση του βασικού μεταβολισμού.

6.τη συχνότητα των γευμάτων: Με την τροφή, ο μεταβολισμός ενεργοποιείται, γιατί έτσι καίγονται θερμίδες κατά τη διάρκεια της πέψης.

7.το ποσοστό Λίπους: Όσο πιο αυξημένο είναι το ποσοστό λίπους, τόσο πιο μειωμένος είναι και ο βασικός μεταβολισμός.

Μπορούμε άραγε να αυξήσουμε το μεταβολισμό μας;

Η απάντηση είναι θετική!

Εφόσον υπάρχουν παράγοντες που τον επηρεάζουν, υπάρχουν και τρόποι για να τον αυξήσουμε...

Ας δούμε λοιπόν πως μπορούμε να το επιτύχουμε:

-
- Γυμναστείτε: Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα, κάνοντας αερόβια άσκηση (ποδήλατο, διάδρομο, αερόμπικ) 3 – 4 φορές την εβδομάδα. Έτσι, βοηθάτε τον οργανισμό σας να «κάψει» λίπος, αυξάνετε τη μυϊκή σας μάζα και κατ' επέκταση, ενισχύετε τον μεταβολισμό σας.
 - Αυξήστε την καθημερινή σας δραστηριότητα... Πέρα από τη συστηματική γυμναστική, είναι καλό ο οργανισμός μας να βρίσκεται σε εγρήγορση. Ανεβείτε σκάλες αντί να πάρετε το ασανσέρ. Πηγαίνετε

στη δουλειά με τα πόδια ή με τα μέσα μεταφοράς, αντί να χρησιμοποιείτε αυτοκίνητο.

- Πιείτε νερό... Το σώμα μας αποτελείται από το λίπος και από το άλιπο σωματικό βάρος. Το άλιπο σωματικό βάρος είναι το νερό, η μυϊκή μάζα, τα οστά και τα όργανα του σώματος. Με την αύξηση του άλιπου σωματικού βάρους, ο βασικός μας μεταβολισμός αυξάνεται.
- Καταναλώστε μικρά και συχνά γεύματα... Τρώγοντας πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και 2 ενδιάμεσα σνακ βοηθάτε τον οργανισμό σας να κάνει καύσεις, άρα ενεργοποιείτε το μεταβολισμό σας. Αντιθέτως, όταν ο οργανισμός «υποσιτίζεται», ενεργοποιούνται μηχανισμοί εξοικονόμησης θερμίδων με φυσικό επακόλουθο την μείωση του βασικού μεταβολισμού.
- Μειώστε τις λιπαρές τροφές... Καταναλώνοντας λιπαρά τρόφιμα, αυξάνουμε τα ποσοστά του λίπους στο σώμα μας κι έτσι μειώνουμε τον μεταβολισμό.
- Το στρες ευθύνεται για πολλά, αλλά και για την αύξηση των επιπέδων της κορτιζόλης στο σώμα σου, της ορμόνης που υπαγορεύει στον οργανισμό σου να μην κάψει λίπος, αλλά να το κρατήσει για προστασία. Βρες τρόπους να αποφορτίζεις τον οργανισμό σου.
- Το να κοιμάσαι τουλάχιστον 7 ώρες την ημέρα είναι εξαιρετικά σημαντικό για τον μεταβολισμό σου. Ο λιγότερος (από 7 ώρες) ύπνος επιβραδύνει τον μεταβολισμό σου και αυτό σημαίνει ότι θα καίς λιγότερες θερμίδες. Το ίδιο συμβαίνει και αν κοιμάσαι υπερβολικά πολύ, οπότε κράτα ισορροπίες.
- Πες «ναι» στη διαλειμματική προπόνηση. Εκτός από το ότι θα προσθέσει ποικιλία στην άσκησή σου, η διαλειμματική προπόνηση θα σου επιτρέψει να καίς περισσότερες θερμίδες σε λιγότερο χρόνο, που είναι ιδανικό ιδίως αν δεν έχεις πολύ ελεύθερο χρόνο.

- Καταναλώστε τροφές που «αυξάνουν» τον μεταβολισμό. Ορισμένα πικάντικα τρόφιμα όπως το τσίλι, το πράσινο και κόκκινο πιπέρι και οι καυτερές πιπεριές, τζίντζερ, ταμπάσκο, μπούκοβο φαίνεται να συμβάλλουν στην αύξηση των καύσεων, αλλά σε μικρότερο κι άλλα σε μεγαλύτερο βαθμό αυξάνοντας ταυτόχρονα το αίσθημα του κορεσμού. Επίσης, το πράσινο και μαύρο τσάι, περιέχουν κατεχίνες, που διεγείρουν το μεταβολισμό και αυξάνουν την κινητοποίηση του λίπους, δηλαδή τη λιπόλυση. Τέλος, η καφεΐνη που περιέχεται στον καφέ προκαλεί διέγερση στον μεταβολισμό.
- Επαρκή πρόσληψη βιταμινών συμπλέγματος Β και μαγνησίου. Οι βιταμίνες συμπλέγματος Β έχουν βασικό ρόλο στο κεντρικό νευρικό σύστημα καθώς και στο μεταβολισμό λιπών, πρωτεϊνών, υδατανθράκων. Η έλλειψη τους από μειωμένη πρόσληψη διατροφικών πηγών (κρέας, αβγά, ξηροί καρποί, σκουροπράσινα λαχανικά όπως μπρόκολο, σπανάκι, σπαράγγια) επιδρά στη μείωση του μεταβολικού ρυθμού.
- Επίσης το μαγνήσιο συμβάλλει στη σωστή λειτουργία των μυών, καρδιαγγειακού και νευρικού συστήματος καθώς και του μεταβολισμού. Πηγές είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής άλεσης καθώς και το μεταλλικό νερό.

(Οι μετρήσεις αναφέρονται σε 100 gr, τροφής ανά είδος)

* Το σημείο του πίνακα (0) σημαίνει ότι η τροφή δεν περιέχει καθόλου από το στοιχείο που αναφέρεται.

** Το σημείο του πίνακα (-) σημαίνει ότι δεν έχει γίνει μέτρηση για το συγκεκριμένο στοιχείο της τροφής.

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
	%	Kcal	g	g	g	m g	m g	m g	m g	m g
Αγγούρι	95.1	15	0.9	0.1	3.4	25	27	1.1	6	160
Αγκινάρες, μαγειρεμένες	85.5	44	2.8	0.2	9.9	51	69	1.1	30	301
Αλεύρι, σιτάλευρο, πιτυρούχο	12	333	13.3	2.0	71.0	41	372	3.3	3	370
Αλεύρι, σιτάλευρο 80%	12	365	12.0	1.3	74.1	24	191	1.3	2	95
Αμύγδαλα	4.7	598	18.6	51.2	19.5	234	504	4.7	4	773
Ανανάς – ζυμός	85.3	52	0.4	0.2	13.7	17	8	0.5	1	146
Ανανάς – κονσέρβα	89.1	39	0.3	0.1	10.2	12	5	0.3	1	99
Αντίδια	93.1	20	1.7	0.1	4.1	81	54	1.7	14	294
Αραβόσιτος (αποξηραμένος)	13.8	348	8.9	3.9	72.2	22	268	2.1	1	284
Αραβόσιτος (βρασμένος)	76.5	83	3.2	1.0	22.1	3	111	0.6	ΐχνη	280
Αραβόσιτος ωμός – χλωρός	72.7	96	3.5	1.0	18.8	3	89	0.6	ΐχνη	165
Αραβοσιτέλαιο	0	884	0	100.0	0	0	0	0	0	0
Αρακάς ωμός	78.0	84	6.3	0.4	14.4	26	116	1.9	2	316
Αρακάς, μαγειρεμένος	81.5	71	5.4	0.4	12.1	23	99	1.8	1	196
Αρνί, μπούτι ωμό	60.8	262	16.9	21.0	0	10	152	1.3	75	295
Αρνί μαγειρεμένο	50.4	319	23.9	24.0	0	10	195	1.6	70	290
Αρνί λαγόνα, ωμό	52.0	351	14.7	32.0	0	9	127	1.0	75	295
Αρνί μαγειρεμένο	41.7	420	19.5	37.3	0	8	150	1.1	70	290
Αρνί εντελώς άπαχο, ωμό	70.8	158	19.3	8.4	0	11	179	1.7	75	295
Αρνί εντελώς άπαχο μαγειρεμένο	60.3	211	27.2	10.5	0	11	212	1.9	70	290
Αρνί παιδάκια ωμό	45.3	424	13.0	40.8	0	8	108	0.7	70	295
Αρνί παιδάκια μαγειρεμένο	35.5	492	16.9	46.5	0	7	128	0.8	75	290
Αρνί πλευρά – ώμος, ωμό	55.9	318	14.7	28.3	0	9	127	1.0	75	295
Αρνί πλευρά—ώμος, μαγειρεμένο	46.2	374	20.7	31.7	0	9	163	1.2	70	290
Αστακός, κονσέρβα ή μαγ.	76.8	95	18.7	1.5	0.3	65	192	0.8	210	180
Αυγό βραστό ή ωμό	73.7	163	12.9	11.5	0.9	54	205	2.3	122	129
Αυγό ηγανιτό	67.7	216	13.8	17.2	0.3	60	222	2.4	338	140
Αυγοτάραχο	62.8	130	24.4	2.3	1.5	-	-	0.6	-	-
Αφρόγαλα υγρό από αποβ. Γάλα	90.5	36	3.6	0.1	5.1	121	95	ΐχνη	130	140
Αφρόγαλα σκόνη	2.8	387	34.3	5.3	50.0	1248	970	0.6	507	1606
Αχλάδια	83.2	61	0.7	0.4	15.3	8	11	0.3	2	130
Βαμβακέλαιο	0	884	0	100.0	0	0	0	0	0	0
Βατόμουρα φρέσκα	84.5	58	1.2	0.9	12.9	32	19	0.9	1	170
Βερίκοκα φρέσκα	85.3	51	1.0	0.2	12.8	17	23	0.5	1	281
Βούτυρο, αλατισμένο	15.5	716	0.6	81	0.4	20	16	0	887	23
Βρούβες	92.6	23	2.2	0.4	4.0	138	32	1.8	18	220
Βρώμη ξερή	8.7	382	20.5	9.0	58.6	70	590	7.1	8	-
Βρώμη βραστή	84.4	62	3.3	1.5	9.5	13	96	1.1	292	ΐχνη
Βύσσινα	83.7	58	2	0.3	14.3	22	19	0.4	2	191
Βοδινό άπαχες μπριζόλες, ωμές	72.1	139	21.8	5.1	0	13	203	3.3	65	355
Βοδινό ψητές ή βραστές	61.8	191	30.8	6.6	0	14	151	3.9	60	370
Βοδινό ημίπαχες μπριζ. Ωμές	67.3	191	20.3	11.6	0	12	188	3.1	65	355
Βοδινό ψητές ή βραστές	56.3	253	28.4	14.6	0	13	140	3.7	60	370
Βοδινό πσιινό, ωμό	50.2	370	15.3	33.8	0	8	140	2.3	65	355

Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε Νάτριο:**Γαλακτοκομικά προϊόντα:**

Τυρί, μαργαρίνη και βούτυρο

Λίπη:

Μπέικον, ζαμπόν, χοιρινό

Κρέατα, ψαρικά:

Κονσερβοποιημένο κρέας (cornbeef, ζαμπόν, σαλάμι, παστό κρέας),

Κονσερβοποιημένο ψάρι (σολωμός, τόνος, σαρδέλλα), Θαλασσινά.

Λαχανικά:

Συντηρημένα μανιτάρια, χοιρινό και φασολάκια, πολτός και σάλτσα ντομάτας, τουρσί.

Σούπες:

Κύβοι σούπας, σούπες σε σκόνη

Διάφορα παράγωγα:

Σόδα φαγητού, μπισκότα, λάδια, Κράκερς, ποπκόρν, ξηροί καρποί, σάλτσες.

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Βοδινό ψητό ή βρασμένο	38.9	446	20.5	39.7	0	9	173	2.6	60	370
Γάλα αγελάδας	87.4	65	3.5	3.5	4.9	118	93	Ίχνη	50	144
Γάλα γυναίκας	85.2	77	1.1	4.0	9.5	33	14	0.1	16	51
Γάλα κατσίκας	87.5	67	3.2	4.0	4.6	129	106	0.1	34	180
Γάλα συμπυκνωμ. – σακχαρούχο	27.1	321	8.1	8.7	54.3	262	206	0.1	112	314
Γάλα εβαπορε, αγγλικό	73.8	137	7.0	7.9	9.7	252	205	0.1	118	303
Γάλα σκόνη πλήρες	2.0	502	26.4	27.5	38.2	909	708	0.5	405	1330
Γάλα αποβουτυρωμένο	3.0	363	35.9	0.8	52.3	1308	1016	0.6	532	1745
Γάλα σοκολατούχο πλήρες	81.5	85	3.4	3.4	11.0	111	30	0.2		110
Γαλακτομπούρεκο	58.5	218	6.1	11.1	23.4	96	113	0.6	287	137
Γαλοπούλα, ωμή	64.2	218	20.1	147	0	8	212	1.5	66	315
Γαλοπούλα, ψητή	55.4	263	27.0	16.4	0	8	251	1.8	130	367
Γαρίδες, ωμές	78.2	91	18.1	0.8	1.5	63	166	1.6	140	220
Γαρίδες τηγανιτές	56.9	225	20.3	10.8	10.0	72	191	2.0	186	229
Γιαούρτι, μερικά αποβουτ.	89.0	50	3.4	1.7	5.2	120	94	Ίχνη	51	143
Γιαούρτι από πλήρες γάλα	88.0	62	3.0	3.4	4.9	111	87	Ίχνη	47	132
Γκρέιπ-φρουτ	88.4	41	0.5	0.1	10.6	16	16	0.4	-	135
Γλυκοκούλουρα	25.4	312	9.8	3.2	59.5	47	92	2.3	625	97
Γλυκό σύκο	21.0	299	3.5	0.2	73.7	-	-	-	-	-
Γογγύλια ωμά	91.5	30.0	1.0	0.2	6.6	39.0	30.0	0.5	49.0	268
Γογγύλια μαγειρεμ.	93.6	23.0	0.8	0.2	4.9	35.0	24.0	0.4	34.0	188
Γλώσσα	84.7	68	14.9	0.5	-	61	195	0.8	56	366
Δαμάσκηνα, φρεσκα	78.7	75	0.8	0.2	19.7	12	18	0.5	1	170
Ελιές, κονσερβα	43.8	338	2.2	35.8	8.7	-	29	-	3288	-
Ελιές πράσινες	78.2	116	1.4	12.7	1.3	61	17	1.6	2400	55
Ελιές ωμές	80.0	129	1.1	13.8	2.6	84	16	1.6	813	34
Ελαιόλαδο	0	884	0	100.0	0	0	0		0	0
Ζαμπόν	48.9	315	20.4	25.0	0.6	12	238	3.1	-	-
Ζαχαρή	4.0	383	-	-	95.5	-	-	-	-	-
Ζελέ σκόνη	6	371	9.4	0	88	-	-	-	318	-
Ζελέ επιδόρπιο (απλό)	84.2	59	1.5	0	14.1	-	-	-	51	-
Ζελέ επιδόρπιο (με φρούτο)	81.8	67	1.3	0.1	16.4	-	-	-	34	-
Ζύμη, σκόνη (δραστική)	5.0	282	36.9	1.6	38.9	44	1291	16.1	52	1998
Καβούρια, μαγειρεμένα	78.5	93	17.3	1.9	0.5	43	175	0.8	-	-
Κακάο, σκόνη	1.3	347	4.0	2.0	89.4	30	171	2.1	268	500
Καλαμαράκια, ωμά	78.2	84	16.4	0.9	1.5	12	119	0.5	-	-
Καλαμαράκια, τηγανιτά	58.1	239	8.6	13.9	18.6	-	-	-	-	-
Καραβίδες	81.2	72	14.6	0.5	1.2	-	-	-	-	-
Καραμέλες, απλές ή με σοκ.	7.6	399	4.0	10.2	76.6	148	122	1.4	226	192
Καραμέλες με ξηρούς καρπ	7.1	428	16	4.5	16.3	70.5	140	139	1.5	203

Τροφές πλούσιες σε φώσφορο:

Γάλα
(φρέσκο, εβαπορέ, συμπυκνωμένο)
Γιαούρτι,
Τυρί,
Παγωτό,
Σοκολάτα,
Κακάο,
Οβαλίνη,
Αυγά,
Κρέας,
Ψάρι,
Πουλερικά,
Συκώτι,
Ξηροί καρποί,
Ξερή φάβα και κουκιά
Καβούρια,
Καραβίδες,
Στρεϊδία,
Μύδια.

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΘΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Κάστανα, ψημένα	8.4	377	6.7	4.1	78.6	52	162	3.3	12	875
Κατσίκι	65	166	20.4	9.4	-	11	-	2.2	-	-
Καφές, σκόνη	2.6	129	Ίχνη	Ίχνη	35	179	383	5.6	72	3256
Καφές ρόφημα	98.1	1	Ίχνη	Ίχνη	Ίχνη	2	4	0.1	1	36
Κέικ, απλό	24.5	364	4.5	13.9	55.9	64	102	0.4	300	79
Κεράσια	80.4	70	1.3	0.3	17.4	22	19	0.4	2	191
Κοκκινογούλια, βραστά	90.9	32	1.1	0.1	7.2	14	23	0.5	43	208
Κολοκυθάκια βραστά	90.2	33	1.0	0.3	7.9	25	26	0.4	2	240
Κομπόστα βερίκοκο	66.7	119	1.3	0.2	30.5	20	33	1.3	8	299
Κομπόστα ροδάκινο	66.6	121	1.1	0.2	31.3	15	36	0.8	5	292
Κορν μπιφ	43.9	372	22.9	30.4	-	9	93	2.9	1740	150
Κορν-φλέικς	3.8	386	7.9	0.4	85.3	17	45	1.4	1005	120
Κορόμηλο	81.1	66	0.5	Ίχνη	17.8	18	17	0.5	2	299
Κοτόπουλο, ωμό	73.7	117	23.4	1.9	-	11	218	1.1	50	320
Κοτόπουλο ψητό	63.8	166	31.6	3.4	-	11	265	1.3	64	411
Κουνέλι ψητό	63.8	166	31.6	3.4	0	11	265	1.3	64	411
Κουνέλι ωμό	70.0	162	21	8	0	20	352	1.3	43	385
Κουνέλι μαγειρεμένο	59.8	216	29.3	10.1	0	21	259	1.5	41	368
Κουνουπίδι, ωμό	91.0	27	2.7	0.2	5.2	25	56	1.1	13	295
Κουνουπίδι, βραστό	92.8	22	2.3	0.2	4.1	21	42	0.7	9	206
Κρέμα, κρέμα και γάλα	79.7	134	3.2	11.7	4.6	108	85	Ίχνη	46	129
Κρεμμύδια ξερά	4.0	350	8.7	1.3	82.1	166	273	2.9	88	1383
Κρεμμυδάκια φρέσκα	89.1	38	1.5	0.1	8.7	27	36	0.5	10	157
Κυδώνι	83.8	57	0.4	0.1	15.3	11	17	0.7	4	197
Λαγός ωμός	73	135	21.0	5	-	12	157	3.2	-	-
Λάχανο ωμό	92.4	24	1.3	0.2	5.4	49	29	0.4	20	233
Λάχανο βρασμένο	93.9	20	1.1	0.2	4.3	44	20	0.3	14	163
Λεμόνι	90.1	27	1.1	0.3	8.2	26	16	0.6	2	138
Λεμονάδα	88.5	44	0.1	Ίχνη	11.4	1	1	Ίχνη	Ίχνη	16
Λεπτοκάρυδο	5.8	634	12.6	62.4	16.7	209	337	3.4	2	704
Λίπος φυτικό	-	884	-	100	-	-	-	-	-	-
Λουκάνικα Φρανκφούρτης	53	248	14.0	20.0	2.0	2	66	0.6	15	108
Λουκάνικα χοιρινά	43	450	10.8	44.8	-	6	49	1.2	1048	217
Λουκάνικα χωριάτικα	39	433	24.0	36.6	-	2	15	0.4	325	325
Μαγιονέζα	15.1	718	1.1	79.9	2.2	18	28	0.5	597	34
Μαϊντανός	85.1	44	3.6	0.6	8.5	203	53	6.2	45	727
Μακαρόνια, άβραστα	10.4	369	12.5	1.2	75.2	27	162	2.9	2	197
Μακαρόνια βρασμένα 8-10'	63.6	148	5.0	0.5	30.1	11	65	1.1	1	79
Μακαρόνια βρασμένα 14-20'	72.0	111	3.4	0.4	23.0	8	50	0.9	1	61
Μανιτάρια φρέσκα	91.4	28	2.7	0.3	4.4	6	116	0.8	15	414
Μανιτάρια κονσέρβα	93.1	17	1.9	0.1	2.4	6	68	0.5	400	197
Μανταρίνι	87	50	0.6	0.2	12.0	7	10	0.2	1	141
Μαργαρίνη	15.5	720	0.6	81.0	0.4	-	16	-	0.87	23
Μαρμελάδα	29.0	257	0.5	0.1	70.1	35	9	0.6	14	33
Μαρίδες	78.3	98	17	18.6	2.1	-	122	0.2	-	-

Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε Κάλιο:**Λαχανικά:**

Λάχανα, ξερά κουκιά, μανιτάρια, πατάτες, τσίπς, σπανάκι, πουρές, ντομάτα.

Φρούτα:

Βερούκοκκο, αβοκάντο, μπανάνα, πεπόνι, καρπούζι, ξερά φρούτα, σύκα, γκρεϊπφρούτ, πορτοκάλια, ροδάκινα φρέσκα, δαμάσκηνα, σταφίδα.

Διάφορα:

μπύρα, κρασί, λικέρ, καφές, νες καφέ, ζάχαρη, σοκολάτα, καραμέλλες, κόκα-κόλα, γάλα, ξηροί καρποί

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΘΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	
Μαρούλι	95.1	14	1.2	0.2	2.5	35	26	2.0	9	264	
Μέλι	17.2	304	0.3	-	82.3	5	5	0.5	5	51	
Μελιτζάνες ψωμές	92.4	25	1.2	0.2	5.6	12	26	0.7	2	214	
Μελιτζάνες μαγειρεμένες	94.3	19	1.0	0.2	4.1	11	21	0.6	1	150	
Μήλα	84.4	58	0.2	0.6	14.5	7	10	0.3	1	110	
Μηλόπιτα	47.6	256	2.2	11.1	38.1	8	22	0.3	301	80	
Μορταδέλα	48.9	315	20.4	25.0	0.6	12	238	3.1	-	-	
Μοσχαρακι, κόντρα φιλέτο ωμό	70	173	19.4	10.0	1.0	11	199	2.9	90	320	
Μοσχαρακι, κόντρα μαγειρεμ.	58.5	235	27.9	12.8	0.8	12	151	3.5	80	500	
Μοσχαρακι μπιφτέκι μαγειρεμ.	57.0	262	25.5	17.0	-	7	217	-	47	447	
Μοσχ. μπριζ. από λαγόνα ωμό	69.0	181	19.2	11.0	-	11	195	2.9	90	320	
Μοσχ. μπριζ. από λαγόνα μαγειρ.	58.9	234	26.4	13.4	-	11	225	3.2	80	500	
Μοσχαρακι μπροστινό μαγειρεμ.	51	298	29.6	19.0	-	10	242	3.8	51	503	
Μοσχαρακι πλευρές ωμές	66.0	207	18.8	14.0	-	11	190	2.8	90	320	
Μοσχαρακι πλευρές μαγειρεμ.	54.6	269	27.2	16.9	-	12	248	3.4	80	500	
Μουσακάς	51.5	367	8.0	35.0	5	5	150	1.8	80	350	
Μούσμουλα	86.6	48	0.5	0.2	12.3	12	18	0.5	1	170	
Μπακαλιάρος ωμός	81.2	78	17.6	0.3	-	10	194	0.4	70	382	
Μπακαλιάρος μαγειρεμ.	64.6	170	28.5	5.3	-	31	274	1.0	110	407	
Μπακαλιάρος αλατισμένος	12.3	375	81.8	2.8	-	-	891	3.6	8100	160	
Μπάμιες ωμές	88.9	36	2.4	0.3	7.6	92	51	0.6	3	249	
Μπάμιες βραστές	91.1	29	2.0	0.3	6.0	92	41	0.5	2	174	
Μπανάνες	75.7	85	1.1	0.2	22.2	8	26	0.7	1	370	
Μπαρμπούνια ωμά	72.6	146	19.6	6.9	-	26	220	1.8	81	292	
Μπέικον ωμό	23.2	557	8.2	57.8	0.7	4	78	0.7	253	57	
Μπέικον τηγανιτό	8.9	685	25.7	63.0	2.8	14	314	0.9	1085	243	
Μπιζέλια ψωμά	78.0	84	6.3	0.4	14.4	26	116	1.9	2	316	
Μπιζέλια μαγειρεμ.	81.5	71	5.4	0.4	12.1	23	99	1.8	1	196	
Μπισκότα απλά	27.4	369	7.4	17.0	45.8	121	175	1.6	626	117	
Μπισκότα γεμιστά	7.5	424	7.7	12.6	68.7	27	265	3.1	1300	80	
Μπιφτέκι ωμό	61.3	268	17.9	21.2	-	12	193	3.1	90	320	
Μπρόκολα	91.3	26	3.1	0.3	4.5	88	62	0.8	10	267	
Μυαλά ωμά (όλα τα είδη)	78.9	125	10.4	8.6	0.8	10	312	2.4	125	219	
Μύδια (μόνον σάρκα)	78.6	95	14.4	2.2	3.3	88	236	3.4	289	315	
Μυζήθρα χωρίς κρέμα	79.0	86	17.0	0.3	2.7	90	175	0.3	229	85	
Μυζήθρα με κρέμα	78.3	106	13.6	4.2	2.9	94	152	0.4	290	72	
Ντολμαδάκια	34.2	260	12.0	8.0	45.0	12	73	0.5	282	70	
Ντομάτα ωμή	93.5	22	1.1	0.2	4.7	13	27	0.5	3	244	
Ντομάτα σάλτσα	68.0	104	2.5	0.3	24.8	20	52	0.8	1338	370	
Ντομάτα μαγειρεμένη	92.4	26	1.3	0.2	5.5	15	32	0.6	4	287	
Ντοματοζωμο	93.6	19	0.9	0.1	4.3	7	18	0.9	200	227	
Ντόνατς	28.9	414	6.3	26.7	37.7	38	76	1.5	235	80	
Ξιφίας ωμός	76.1	118	192	4	-	58	-	0.3	6	-	
Ξύδι από μήλα	93.8	14	18	ΐχνη	-	5.9	0.3	6	-	0.6	1
Ξύδι αποσταγμένο	95.0	12	-	-	5.0	ΐχνη	-	-	-	1	

A. Περιεκτικότητα διαφόρων φρούτων σε κάλιο

	Βάρος	mmol Καλίου
1 μήλο	120 γρ.	4
½ αβοκάντο	75 γρ.	9
1 μέση μπανάνα	140 γρ.	14
1 κλεμεντίνη	40 γρ.	2
1 πορτοκάλι	200 γρ.	6
1 χουρμάς ωμός	25 γρ.	2
1 χουρμάς ξερός	15 γρ.	2,5
1 σύκο ξέρο	20 γρ.	5
1 κουτ. ξερές σταφίδες	10 γρ.	3
10 ρόγες σταφύλι	50 γρ.	5
1 φέτα πεπόνι	200 γρ.	5
1 ροδάκινο	110 γρ.	5
1 αχλάδι	150 γρ.	5
1 ποτ. χυμός μήλου	200 ml	8
1 ποτ. Χυμός πορτοκάλι	200 ml	6
1 ποτ. χυμός ντομάτας	200 ml	12

B. Περιεκτικότητα λαχανικών σε κάλιο

	Βάρος	mmol Καλίου
2 πατ. Μεγέθους αυγού		
- βρασμ. χωρίς φλούδες	100 γρ.	6
- βρασμ. με τις φλούδες	100 γρ.	11
- ψημένες πατάτες	100 γρ.	7
- τσιπς	130 γρ.	22
1 γλυκοπατάτα		
- μέσου μεγέθους βρασμ.	130 γρ.	9
1 κουτάλα καρότα άψητα	40 γρ.	2
1 κουτάλα βρασμένα	40 γρ.	1,2
1 κουτάλα φασόλια	45 γρ.	3
1 κουτάλα ντοματοπολτός	15 γρ.	4
1 ντομάτα	60 γρ.	4

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΘΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Παγωτό 10% λίπος	63.2	193	4,5	10.6	20.8	146	115	0.1	63	181
Παγωτό 12% λίπος	62.1	207	4	12.6	20.6	123	99	0.1	40	112
Παγωτό 16% λίπος	62.8	222	2,6	16.1	18.0	78	61	Ίχνη	33	95
Παξιμάδι	4.1	429	6,6	9.4	79.9	121	175	1.6	626	117
Πάπια (κρέας μόνον)	54.3	326	16,0	28.6	-	10	176	1.6	-	-
Πασατέμπος	12.6	553	23,0	46.7	15.0	-	-	-	-	-
Πατάτα ωμή	79.8	76	2,1	0.1	17.1	7	53	0.6	3	407
Πατάτα ψητή στην φλούδα	75.1	93	2,6	0.1	21.1	9	65	0.7	4	503
Πατάτα τηγανιτή	46.9	268	4,0	14.2	32.6	15	101	1.1	223	775
Πατάτα βραστή (τεμαχισμένη)	82.8	65	1,9	0.1	14.5	6	42	0.5	2	285
Πατατόκλα-τσιπς	1.8	568	5,3	39.8	50.0	40	139	1.8	-	1130
Παντζάρια ωμά	87.3	43	1,6	0.1	9.9	16	33	0.7	60	335
Παντζάρια βραστά	90.9	32	1,1	0.1	7.2	14	23	0.5	43	208
Πεπόνι	90.6	33	0,8	0.3	7.7	14	16	0.4	12	251
Πιπεριές γλυκές ωμές	93.4	22	1,2	0.2	4.6	9	22	0.7	13	213
Πιπεριές γλυκές βραστές	94.7	18	1,0	0.2	3.8	9	16	0.5	9	149
Πιπεριές καυτερές ωμές	88.8	37	1,3	0.2	10	25	25	0.7	-	-
Πιπεριές καυτερές με κονσέρβα	92.5	25	0,9	0.1	7	14	17	0.5	-	-
Ποπ-κορν (με λάδι και αλάτι)	30.1	456	9,8	21.8	59.1	8	216	2.1	1940	-
Πορτοκάλι	86.0	49	1,0	0.2	12.2	41	20	0.4	1	200
Πορτοκαλάδα	88.3	45	0,7	0.2	10.4	11	17	0.2	1	200
ΠΟΤΑ										
Κόκα κόλα	90	39	-	-	10	-	-	-	-	-
Κρασί (9,9% αλκοόλη σε βάρος)	8.56	85	0,1	-	4.2	9	10	0.4	5	92
Κρασί (15,3% αλκοόλη σε βάρος)	76.7	137	0,1	-	7.7	8	-	-	4	75
Μπίρα (4,5% αλκοόλη)	92.1	42	0,3	-	3.8	5	30	Ίχνη	7	25
Ούζο (40% αλκοόλη)	58.2	280	-	-	Ίχνη	-	-	-	-	-
Σαμπάνια	85	85	0,1	-	4.2	8	9	0,5	4	70
Τζιν, Ρούμι, Ουίσκυ, βότκα με:										
Αλκοόλη 33,4% = 80	66.6	231	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Αλκοόλη 36,0% = 86	64.0	249	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Αλκοόλη 37,9% = 90	62.1	263	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Αλκοόλη 39,7% = 94	60.3	275	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Αλκοόλη 42,5% = 100	57.5	295	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Βερμούτ	66.0	167	-	-	12	-	-	-	-	-
Κονιάκ	64.0	245	-	-	Ίχνη	-	-	-	-	-
Πίτσα με τυρί	48.3	234	12	8.3	28.3	221	195	1.0	702	130
Πίτσα με λουκάνικο	45.1	245	6,8	36.3	35.4	156	156	0.9	647	114
Ραδίκια ωμά	85.6	45	2,7	0.7	9.2	30	31	1.0	18	322
Ραδίκια βραστά	92.4	33	2,0	0.6	3.6	35	26	9.9	12	100
Ραπανάκια	94.6	16	0,8	-	3.2	9	16	0.5	9	149
Ρεβύθια ξερά	10.7	360	20,5	4.8	61.0	150	221	6.0		
Ρέγγα	69.0	176	17,3	11.3	-	-	256	1.1	-	-
Ροδάκινα	89	38	0	16	0	7	9	19	0	5

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΥΠΟΛΕΙΞΕΙΣ

1. Σχετικά με τα δεσμευτικά του φωσφόρου
 α) Να παίρνονται κατά τη διάρκεια ή μετά τα γεύματα.
 β) Να παίρνονται ακόμη κι αν δεν έλαβες ένα γεύμα
 γ) Να μη τα διακόπτεις χωρίς ιατρική εντολή.
 δ) Μερικές φορές προκαλούν δυσκολιότητα. Αν συμβεί κάτι τέτοιο ανάφερέ το στο γιατρό σου πριν χρησιμοποιήσεις καθαρτικά ή μαλακτικά.
 ε) Μη ξεχνάς να τα πάρεις όταν κάνεις αιμοκάθαρση. Αυτά δεν απομακρύνονται διαμέσου του φίλτρου της αιμοκάθαρσης.

2. Σχετικά με τα προσλαμβανόμενα υγρά
 Κάθε πρωί γέμιζε μια κανάτα ή ένα μπουκάλι με νερό και χρησιμοποίησε μόνο από αυτό. Ετσι θα ξέρεις καθημερινά πόσο νερό πίνεις.
 Κόλλησε στην πόρτα του μπάνιου σου ένα χαρτί όπου θα γράφεις κάθε φορά την ποσότητα του νερού που ήπιες.

Πίνει πάντα νερό με **μυρό** πο .
 Απέφυγε τροφές με πολύ αλάτι, γιατί έτσι θα μειώσεις τη δίψα σου.

Τρώγε φρούτα (όσα επιτρέπονται) και τροφές παγωμένες στα μεταξύ των γευμάτων διαστήματα.

Να υγραίνεις το στόμα σου με φέτες λεμονιού όταν διψάς και θέλεις να πεις νερό.

Πάρνε τα φάρμακά σου με το νερό των γευμάτων σου.

Προσπάθησε να διατηρήσεις τον εαυτό σου όσο γίνεται ενεργητικό και δραστήριο.

Βάλε σαν στόχο να κερδίζεις μόνο 1 κιλό κάθε ημέρα.

Ξέπλενε το στόμα σου με νερό, αλλά να θυμάσαι στο τέλος να το πετάς και να μη το καταπίνεις.

Χρησιμοποίησε μαστίχα, διόσμο ή μάσησε ζαχαρωτά τα οποία ανακουφίζουν από τη δίψα.

Το χειμώνα βάλε πάνω στη φωτιά μια κασαρόλα με νερό, έτσι ώστε να παράγονται υδρατμοί (υγρασία), οι οποίοι θα υγραίνουν τον χώρο που διαμένεις, με σκοπό να βοηθήσεις έτσι το ξηρό σου στόμα.

Μείνω έξω ή μακριά από χώρους που θεωρείς ότι σε κάνουν να πίνεις μεγάλα ποσά υγρών (λχνακού λουτρό).

3. Σχετικά με τις τροφές που επιτρέπονται ελεύθερα

Αυτές πρέπει να καταναλώνονται για να αυξηθεί η ποσότητα των προσλαμβανόμενων θερμίδων. Η παρακάτω λίστα περιέχει τις βασικότερες από τις τροφές που επιτρέπεται να προσλαμβάνονται ελεύθερα:

Ζάχαρη
 Μαρμελάδα, μέλι
 Βραστά γλυκά
 Κρέμα

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	
Ρύζι ωμό	12.0	363	6.7	0.4	80.4	24	94	2.9	5	92	
Ρύζι βρασμένο	72.6	109	2.0	0.1	24.2	10	28	0.9	374	28	
Ρυζόγαλο	65.8	146	3.6	3.1	26.7	2	13	0.7	176	ίχνη	
Σαλάμι	29.8	450	23.8	38.1	1.2	14	283	3.6	-	-	
Σαλιγκάρια ωμά	79.2	90	16.1	1.4	2.0	-	-	-	-	-	
Σαρδέλες ωμές	70.7	160	19.2	8.6	-	2.4	33	215	1.8	-	
Σαρδέλες κονσέρβα με λάδι	50.6	311	20.6	24.4	0.6	354	434	3.5	510	560	
Σέλινο βραστό	95.3	14	0.8	0.1	3.1	31	22	0.2	88	239	
Συκώτι αρνίσιο ωμό	70.8	136	21	3.9	2.9	10	349	10.9	52	202	
Συκώτι μαγειρεμένο	50.4	261	32.3	12.4	2.8	15	572	17.9	85	331	
Συκώτι βοδινό ωμό	69.7	141	19.9	3.8	5.3	8	352	6.5	136	281	
Συκώτι βοδινό μαγειρεμένο	56.0	229	26.4	10.6	5.3	11	476	8.8	184	380	
Συκώτι χοιρινό ωμό	71.6	131	20.6	3.7	2.6	10	356	19.2	73	261	
Συκώτι χοιρινό μαγειρεμένο	54.0	241	29.9	11.5	2.5	15	539	29.1	111	395	
Συκώτι κοτόπουλο ωμό	72.2	129	19.7	3.7	2.9	12	236	7.9	70	172	
Συκώτι κοτόπουλο μαγειρεμένο	65.0	165	26.5	4.4	3.1	11	159	8.5	61	151	
Σκόρδο (σκελίδες)	61.3	137	6.2	0.2	30.8	29	202	1.5	19	529	
Σκουμπρί	67.3	191	19.0	12.2	-	-	-	-	-	-	
Σόγια, καρποί ωμοί	10.0	403	34.1	17.7	33.5	226	554	8.4	5	1677	
Σόγια καρποί μαγειρεμένοι	71.0	130	11.0	5.7	10.8	73	179	2.7	2	540	
Σοκολάτα ξερή	0.9	520	7.7	32.3	56.9	228	213	1.1	94	384	
Σοκολάτα με αμύγδαλα	1.5	532	9.3	35.6	51.3	229	272	1.6	80	442	
Σολωμός άψητος	63.6	217	12.5	13.4	-	70	186	0.9	-	-	
Σολωμός σε κονσέρβα	64.2	203	24.7	-	-	-	-	-	-	-	
Σουσάμι	5.4	563	18.6	49.1	21.6	1160	616	10.5	60	725	
Σπαγγέτι ίδια με τα μακαρόνια											
Σπανάκι ωμό	90.7	26	3.2	0.3	4.3	93	51	3.1	71	470	
Σπανάκι μαγειρεμένο	92.0	23	3.0	0.3	3.6	93	38	2.2	50	324	
Σπανακόπιτα	58.7	211	4.0	11.2	24.5	69	84	1.5	218	163	
Σπαράγγια ωμά	91.7	26	2.5	0.2	5.0	22	62	1.0	2	278	
Σπαράγγια μαγειρεμένα	93.6	20	2.2	0.2	3.6	21	50	0.6	1	183	
Σταφίδες	18.0	289	2.5	0.2	77.4	62	101	3.5	27	763	
Σταφύλια	81.6	69	1.3	1.0	15.7	16	12	0.4	3	100	
Στραγάλια	11.4	360	20.5	4.8	61.0	150	331	3.4	26	797	
Στρείδια άψητα	84.6	66	8.4	1.8	3.4	94	143	5.5	73	121	
Στρείδια μαγειρεμένα	54.7	239	8.6	13.9	18.6	152	241	8.1	206	203	
Σύκα φρέσκα	77.5	80	1.2	0.3	20.3	35	22	0.6	2	1942	
Σύκα ξερά	23.0	274	4.3	1.3	69.1	126	77	3.0	34	640	
Συφριδα ωμή	78.1	93	19.3	1.2	-	-	-	1.3	-	-	
Τόνος ωμός	70.5	145	25.2	4.1	-	-	-	-	37	-	
Τόνος σε κονσέρβα με λάδι	52.6	288	24.2	20.5	-	6	294	1.1	800	301	
Τοστ (ψωμί)	32.4	338	10.6	3.5	64.6	52	84	2.4	676	104	
Τσάι ξερό	3.8	294	-	ίχνη	80.0	11	-	1.6	-	4530	
Τσάι ρόφημα	99.4	2	-	ίχνη	0.4	ίχνη	-	ίχνη	-	25	
Τσιπούρα ωμή	45.8	112	20	19.0	34,0	-	54	250	0.5	287	63
Τσίχλα	3.5	317	-	-	95.7	-	-	-	-	-	

WWW.PANOSPLATRITIS.COM

Βούτυρο, μαργαρίνη (ανάλατα και με πολυακόρεστα)
Φυτικό λάδι
Κορνφλάουερ, καστερπάουντερ

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Τυράκια τυποποιημένα	40.0	320	23.2	30,0	1.9	697	771	0.9	1136	80
Τυρί Βίτσερις	43.2	371	27.5	27,8	1.8	925	564	1.1	-	-
Τυρί γραβιέρα	38.1	411	28.9	31,8	1.8	1099	821	1.1	-	-
Τυρί κασέρι	39.1	398	25.0	32,2	2.1	750	478	1.0	700	82
Τυρί μυζήθρα (αναφ.στο Μυζήθρα)										
Τυρί παρμεζάνα	35.0	393	35.7	26.1	2.8	1142	282	9.4	732	150
Τυρί ροκφόρ	40.0	368	21.5	30.5	2.0	235	535	1.1	-	-
Τυρί ολλανδικό	47.3	311	27.5	20.3	3.9	803	415	0.7	-	-
Τυρί φέτα (μαλακή)	52.2	300	17.5	24.7	1.8	105	184	0.5	-	111
Τυρόπιτα	54.2	265	14.8	18.3	10.0	317	294	1.2	542	165
Φακές ξερές	11.1	340	24.7	1.1	60.1	79	377	6.8	30	790
Φακές μαγειρεμένες	72.0	106	7.8		19.6	25	119	2.1	-	249
Φαρίνα αλεύρι	16.3	371	11.4	0.9	77.0	25	107	2.9	2.0	83
Φασολάκια ωμά	88.3	35	3.8	0.2	6.6	19	64	1.3	5	223
Φασολάκια μαγειρεμένα	91	28	3.2	0.2	5.2	17	48	0.9	4	156
Φασόλια ξερά	10.9	349	22.3	1.6	61.3	144	425	7.8	19	1196
Φασόλια μαγειρεμένα	69.0	118	7.8	0.6	21.2	50	148	2.7	7	416
Φράουλες	89.9	37	0.7	0.5	8.4	21	21	1.0	1.0	164
Φρουτοσαλάτα κοινή	79.6	76	0.4	0.1	19.7	19	12	0.4	5	161
Φρυγανιά	19.5	341	10.5	3.5	64.0	52	84	2.4	676	104
Φυστίκια αράπικα	7.2	564	26.0	47.5	18.6	131	500	7.3	-	972
Χαβιάρι	43.8	320	34.0	16.8	4.8	-	-	-	180	-
Χήνα ωμή	51.1	354	16.4	31.5	-	10	176	1.6	-	-
Χήνα μαγειρεμένη	39.1	425	23.7	36.0	-	11	240	2.1	-	-
Χοιρινό μπριζόλα (μέση) ωμό	57.2	298	17.1	24.9	-	10	193	2.6	70	285
Χοιρινό μπριζόλα μαγειρεμ.	45.8	362	24.5	28.5	-	11	256	3.2	65	390
Χοιρινό κόντρα (άπαχο) ωμό	67.5	190	20.1	11.4	-	10	185	2.34	70	285
Χοιρινό κόντρα (άπαχο) μαγειρ.	55.0	254	29.4	14.2	-	13	310	3.8	65	390
Χοιρινό πλευρά ωμό	51.8	361	14.5	33.2	-	8	160	2.2	70	285
Χοιρινό πλευρά μαγειρεμ.	39.7	440	20.8	38.9	-	9	121	2.6	65	390
Χουρμάδες	22.5	274	2.2	0.5	72.9	59	63	3.0	1	648
Χταπόδι ωμό	82.3	73	15.3	0.8	-	29	173	-	-	-
Χυλοπίτες ωμές	10.8	388	12.8	4.6	72.0	27	162	2.9	2	197
Χυλοπίτες βραστές	70.4	125	4.1	1.5	23.3	11	65	1.1	1	79
Ψωμί άσπρο	35.8	269	8.7	3.2	50.4	70	87	2.4	507	85
Ψωμί πιτυρούχο	36.4	243	10.5	3.0	47.7	99	228	2.3	527	273