

# ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ❖ 30γρ = 1 σπιρτόκουτο
- ❖ 45γρ = 2 αλκαλικές μπαταρίες
- ❖ 85γρ = Το ποντίκι ενός Η/Υ
- ❖ 90γρ = Το εσωτερικό της παλάμης
- ❖ 120γρ = Παλάμη με αντίχειρα (χωρίς τα υπόλοιπα δάχτυλα)
- ❖ 180γρ = Παλάμη με αντίχειρα (μέχρι το μέσο του δείκτη)
- ❖ 200γρ = 1 κονσέρβα
- ❖ 1/2 φλιτζάνι = 1 λάμπα
- ❖ 1 φλιτζάνι = 1 γροθιά
- ❖ 1 1/2 φλιτζάνι = 1 1/2 CD
- ❖ 1 κουταλιά του γλυκού = Νόμισμα του 1 ευρώ
- ❖ 1 κουταλιά της σούπας = 1 κερύ ρεσό



# ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ❖ Για κάθε φλιτζάνι ρύζι βραστό (100γρ) αντιστοιχεί  $\frac{1}{3}$  του φλιτζανιού ωμό ρύζι
- ❖ Για κάθε φλιτζάνι ζυμαρικά βραστά (100γρ) αντιστοιχούν 55γρ ωμά ζυμαρικά
- ❖ Για κάθε φλιτζάνι φακές βραστές (100γρ) αντιστοιχεί περίπου  $\frac{1}{3}$  του φλιτζανιού ωμές φακές
- ❖ Για κάθε φλιτζάνι φασόλια βραστά (100γρ) αντιστοιχεί περίπου  $\frac{1}{2}$  φλιτζάνι ωμά φασόλια
- ❖ Το κρέας με το ψήσιμο χάνει περίπου το  $\frac{1}{4}$  του αρχικού του βάρους.



# ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- **Βραστά λαχανικά:** κολοκύθι / καρότα / χόρτα / σπανάκι / μπρόκολο / κουνουπίδι / πιπεριές / παντζάρια / μελιτζάνες / αγκινάρες / σέλερι /μανιτάρια
- **Ωμά λαχανικά:** λάχανο / μαρούλι / τομάτα / αγγούρι / καρότο / κρεμμύδι / ρόκα
- **Ψητά λαχανικά:** μανιτάρια / πιπεριές / κολοκύθια / μελιτζάνες / ντομάτα
- ❖ Μπορείτε να καταναλώσετε *απεριόριστη ποσότητα λαχανικών*, αρκεί να προσέξετε την ποσότητα λαδιού που καταναλώνετε με αυτά (να είναι η συστηνώμενη)
- ❖ Καλό θα ήταν να εντάξετε στο διαιτολόγιό σας λαχανικά όπως το μπρόκολο και οι πιπεριές και να φροντίσετε οι σαλάτες σας να περιέχουν πολλά χρώματα (πράσινο, κόκκινη, κίτρινο, πορτοκαλί, άσπρο)

# ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- **1 μέτριο φρούτο** = 1 αχλάδι-μήλο-πορτοκάλι 110γρ / 2 μανταρίνια / 2 μικρά ακτινίδια / 1/2 μπανάνα / 10 μικρές φράουλες / 12 μικρά κεράσια / 2 φέτες φρέσκος ανανάς / 1 γκρέιπφρουτ / 1 ροδάκινο / 2 βερίκοκα / 1 λεπτή φέτα καρπούζι / 3/4 φλιτζ πεπόνι / 10 ρώγες σταφύλι / 2 σύκα / 2 κ.σ. σταφίδα ή godji berries-cranberries / 3 αποξηραμένα δαμάσκηνα ή βερίκοκα / 1,2 αποξηραμένο σύκο / 1 κγλ γλυκό κουταλιού ή μέλι ή μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη
- **2 μέτρια φρούτα** = 1 ποτήρι φυσικός χυμός πορτοκάλι ή γκρέιπφρουτ 240ml / 1 μπανάνα / 2 μικρά αχλάδια-μήλα-πορτοκάλια των 110γρ / 1 μεγάλο μήλο-πορτοκάλι / 1 φλιτζ ανανάς κονσέρβα
- ❖ Προσπαθήστε να καταναλώνετε φρούτα με βιταμίνη C, δηλαδή πορτοκάλι (ή φυσικό χυμό πορτοκάλι), φράουλες, ακτινίδιο

# ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- **Τυρί χαμηλό σε λιπαρά (<15% λιπαρά) :** ανθότυρο / φέτα light / κίτρινο τυρί light / κατίκι / τυρί cottage / φιλαδέλφεια light / la vache qui rit light / ζεμύθρα/ χαλούμι light
- 1 φλιτζ. γάλα 1.5% λιπαρά = 250mL κεφίρ = 1 φλιτζ. γιαούρτι 2%
- **1 φλιτζ γιαούρτι = 1 φλιτζ γάλα**
- **1 λεπτή φέτα ψωμί = 2 φρυγανιές = 2 παξιμαδάκια  
μπουκίτσες σικάλεως = 2 ρυζογκοφρέτες**
- **1 κγλ λάδι = 1 κ.σ μαγιονέζα light = ¼ αβοκάντο = 2-3  
ελιές**
-