



25 Επιλογές για υγιεινή διατροφή

Υψηλή χοληστερόλη

Επιλογές πρωινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ένα γιαούρτι 0 % (200 g), ένα μήλο, καρύδια (15 g)	220	Χυμός πορτοκάλι (ένα ποτήρι), κουάκερ (28 g)	216	Τέσσερις φρυγανιές και τέσσερις κουταλιές γλυκού ταχίνι με μέλι	248	Μία μπάρα δημητριακών και ένα γιαούρτι 0% (200 g)	254	Ρυζόγαλο (200 g), τέσσερις φρυγανιές	212
	26		45		45		23		35
	12		5		7		9		6
	9		2		4		12		6
	107		82		0		1		41

Επιλογές δεκατιανού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ρυζόγαλο με γεύση βανίλια (200 g)	212	Επιδόρπιο γιαουρτιού με φρούτα (200 g)	200	Σαλάτα Caesar με ψητό φιλέτο κοτόπουλου	190	Σάντουιτς γαλοπούλας με μία φέτα τυρί του τοστ	439	Μία χούφτα ξηροί καρποί (αμύγδαλα, κάσιους, σταφίδες, κράνα) (20 g)	130
	35		25		4,0		44		4
	6		10		28		29		4,6
	6		5		7		16		10
	41		0		110		1501		240

Ανάλυση γεύματος:

Ενέργεια (kcal)

Υδατάνθρακες (g)

Πρωτεΐνες (g)

Ολικά λιπίδια (g)

Νάτριο (mg)



Επιλογές μεσημεριανού



Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Βακαλάος βραστός (200 g) με λαχανικά (200 g) και μία φέτα ψωμί παραδοσιακό (35 g)	Μπιφτέκια (100 g) με χόρτα βραστά με ελαιόλαδο και λεμόνι (100 g)	Χορτόσουπα (200 g) μία φέτα ψωμί και τυρί φέτα (50 g)	Γαύρος φούρνου (200 g) και μία χωριάτικη σαλάτα	Καρμπονάρα (200 g)
350	330	394	600	370
28	7,7	44	34	25,6
21	18,5	18,3	46	15,6
16,7	24,7	18,25	50	23,6
134	134	1000	750	500

Επιλογές απογευματινού



Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Παστέλι με σουσάμι (30 g)	Μπάρα δημητριακών με σοκολάτα χωρίς ζάχαρη (30 g)	Ένα τρίγωνο τυρί (100 g) και μία χούφτα αμύγδαλα βρασμένα και ξεφλουδισμένα (30 g)	Φρουτοσαλάτα με μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι (200 g)	Ζελέ φρούτου χωρίς ζάχαρη (μία συσκευασία 150 g)
170	203	320	136	40
9	28	10	24	8,4
5,3	4	20	1	3
11,7	8	22	0,2	0
0	126	120	6	225

Επιλογές βραδινού



Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Κοτόπουλο ψητό (100 g) με πατάτες φούρνου (100 g)	Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο (200 g)	Σπανακόρυζο (200 g)	Φακές κοκκινιστές (200 g) με μία φέτα ψωμί	Σαλάτα χωριάτικη (τομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, φέτα, ελιές) (200 g) με μία φέτα ψωμί
330	324	260	353	311
20,6	17	15	28	23
18	17	5	11	9
20,1	22	20	28	29
63	70	186	174	700

Ανάλυση γεύματος:

Ενέργεια (kcal)

Υδατάνθρακες (g)

Πρωτεΐνες (g)

Ολικά λιπίδια (g)

Νάτριο (mg)



Σταματοπούλου Εύα

Ειδικός Καρδιολόγος

Μέλος της HCS & ESC



ΝΙΚ. ΠΛΑΣΤΗΡΑ 14 - ΣΕΡΡΕΣ (1ος ΟΡΟΦΟΣ)

ΤΗΛ. 23210 22002 | ΚΙΝ. 6970 350035

www.mykardio.gr | info@mykardio.gr