



25 Επιλογές για υγιεινή διατροφή

Υπέρταση



Σταματοπούλου Εύα
Ειδικός Καρδιολόγος
Μέλος της HCS & ESC

Επιλογές Πρωινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Χυμός πορτοκάλι (ποτήρι - 250 ml), μία μπάρα δημητριακών με βρώμη και μέλι (50 g)	349	Δημητριακά με βρώμη και ξηρούς καρπούς (μισό φλυτζάνι) με λίγη κανέλα και γάλα 1% (250 ml)	321	Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και ένα μάφιν (50 g)	430	Μία φέτα ψωμί επτάζυμο (περίπου 35 g) και 30 g ζαμπόν γαλοπούλας καπνιστό	130	Δύο σταρένιες φρυγανιές, ένα ακτινίδιο και δύο κουταλιές του γλυκού καρύδια	240
	62		40		37		20		46
	6		12		26		7		5
	7		9		17		2		12
	0,2		95		1000		165		82

Επιλογές Δεκατιανού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ένα τρίγωνο τυρί (175 g), μία χούφτα ωμά αμύγδαλα (30 g)	60	Φρουτοσαλάτα με μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι (ένα φλυτζάνι)	75	Μισό μικρό ψωμάκι με σουσάμι, ζαμπόν μπουτί βραστό ή καπνιστό και μαρούλι	290	Σαλάτα φρέσκων λαχανικών με ντοματίνια (250 g), με μία κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο	75	Μία φέτα ψωμί του τοστ με ταχίνι και μέλι (μία κουταλιά του γλυκού)	181
	1		19,7		37		1,0		53,3
	3		0,4		13		1,0		23
	4		0,1		10		1,0		105
	136		34		167		34,4		79

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	
Αγκινάρες αλά πολίτα αυγολέμονο (200 g) και μία φέτα ψωμί πολύσπορο	400	Ψάρι φρέσκο πλακί (250 g)	358	Ψητό κοτόπουλο (120g) με χωριάτικη σαλάτα (τομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, φέτα, ελιές) (150 g)	377	Βακαλάος βραστός με λαχανικά (200 g)	336	Σπανακόρυζο (200 g) τυρί φέτα (50 g)	390
	90		5		2,5		10		18
	7		40		23		19		22
	3		20		32		16		31
	200		582		600		70		880

Επιλογές Απογευματινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ένα μήλο, ένα πορτοκάλι	100	Παστέλι (100 g)	462	Ξηροί καρποί ανάλατοι (μία χούφτα)	180	Ζελέ φρούτου χωρίς ζάχαρη (100 g)	26	Αμύγδαλα ανάλατα (30 g)	181
	18		66,9		24		5,6		25
	1,3		8,2		6		2,1		5,7
	0,1		17,1		10		0		12
	0,5		9		4		0,5		4

Επιλογές Βραδινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Κοτόπουλο με μπάμιες (200 g)	336	Ρεβίθια σούπα (200 g)	181	Μελιτζάνες ιμάμ (250 g)	230	Τραχανάς σούπα με τυρί φέτα (50 g) και μία φέτα ψωμί επτάζυμο	490	Φακές κοκκινιστές (200 γ) τυρί φέτα (50 g) και μία φέτα ψωμί πολύσπορο)	490
	5		16,5		11,0		38		40
	16		6,9		3,0		25		29
	30		10,1		21,0		29		29
	60		26		134		894		874

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