

ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΑ

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

@activeat.gr

ACTIVEAT

ΟΜΑΔΕΣ

Τα τρόφιμα κατατάσσονται σε 6 ομάδες, με την ίδια περιεκτικότητα σε μακροθρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτείνες και λίπη) και θερμίδες.

- Γάλα και προϊόντα γάλακτος
- Φρούτα
- Λαχανικά
- Αμυλούχα τρόφιμα
- Κρέας και υποκατάστατα
- Λίπος

Προσοχή: Τα ισοδύναμα δεν αντιστοιχούν σε μια μερίδα.

@activeat.gr



ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ

- 240 ml γάλα (1 ποτήρι)
- 240 ml κεφίρ (1 ποτήρι)
- 180 γρ. γιαούρτι

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

- 2 μανταρίνια
- 1 κσ σταφίδες
- ½ μπανάνα
- 17 σταφύλια
- 12 κεράσια
- 1 μήλο



@activeat.gr



ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

- ½ φλιτζάνι βρασμένα λαχανικά
- ½ φλιτζάνι χυμό λαχανικών
- 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΑΜΥΛΟΥΧΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

- 1/3 φλυτζανιού μαγειρεμένα μακαρόνια
- 1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο ρύζι
- ½ φλιτζάνι βραστό καλαμπόκι
- ½ φλιτζάνι βραστές πατάτες
- ½ φλιτζάνι όσπρια
- 1 φέτα ψωμί
- ½ κουλούρι
- 2 φρυγανιές

@activeat.gr

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

- 30 γρ μοσχάρι άπαχο, κοτόπουλο χωρίς δέρμα
- 30 γρ ψάρι, γαρίδες ή 40 γρ θαλασσινά
- 2 ασπράδια αυγού
- ¼ φλιτζανιού cottage
- 1 φέτα γαλοπούλα

ΜΕΣΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΛΙΠΟΣ

- 30 γρ χοιρινή μπριζόλα, μοσχάρι, αρνί ή κατσίκι
- 30 γρ μοτσαρέλα, ανθότυρο ή μυζήθρα
- 1 αυγό

ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΛΙΠΟΣ

- 30 γρ λιπαρά τυριά π.χ. γραβιέρα, φέτα, edam, χαλούμι
- 30 γρ λουκάνικο, μπέικον, χοιρινά παιδάκια

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ

- 6 αμύγδαλα, 2 καρύδια, 15 φιστίκια
- ½ κσ φυστικοβούτυρο
- 10 μικρές ή 5 μεγάλες ελιές
- 2 κσ αβοκάντο (30γρ)
- 1κγ ελαιόλαδο
- 2κγ ταχίνι



@activeat.gr

THANK YOU!



Λάμπρου Κατσώνη 22, Λάρισα
2410551537
activeat.gr

SAVE
THIS