

ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	
ΓΑΛΑ						
Γάλα φρέσκο	180-200 ml	124	6,4	9,6	6,8	Προκειμένου να καλύπτονται οι ανάγκες σε ασβέστιο, συστήνεται η κατ' ελάχιστον χορήγηση δυο ισοδυνάμων γαλακτοκομικών ημερησίως.
Γάλα εβαπορέ	¼ κουτιού	158	8,6	11,3	9	
Γάλα για κρέμα	120 ml	74	3,8	9,6	4	
Γάλα για ρυζόγαλο	120 ml	74	3,8	9,6	4	
Γάλα για πουρέ(σκόνη)	80 ml	50	2,6	3,8	2,7	
Γάλα για πουρέ (φρέσκια πατάτα)	50 ml	31	1,6	2,4	1,7	
Γάλα για μπεσαμέλ	110 ml	68	3,5	5,3	3,7	
Γιαούρτι, πλήρες	200 γρ	140	7,4	11	7,7	
Γιαούρτι, ημιαποβουτυρωμένο	200 γρ	110	7,4	11	4	
ΤΥΡΙΑ						
Κασέρι (δεκατιανό)	30 γρ	124	7,6	-	8,9	
Κασέρι (συνοδευτικό σε γεύμα)	50 γρ	207	12,7	-	14,9	
Κεφαλοτύρι (για κύριο πιάτο ζυμαρικών)	20 γρ	89	5,2	-	3,7	
Κεφαλοτύρι (για συνοδευτικό)	15 γρ	67	3,9	-	2,8	
Κεφαλοτύρι (για παστίτσιο, ωγκρατέν)	15 γρ	67	3,9	-	2,8	
Φέτα (συνοδευτικό σε γεύμα)	50 γρ	149	8,6	3,3	1,7	
Φέτα (για τυρόπιτα με τυρί/μπεσαμέλ)	80/50 γρ	149	8,6	3,3	1,7	
Φέτα (για σπανακόπιτα)	40 γρ	119	6,9	2,7	8,6	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακ ες (γρ)	Λίπος (γρ)	
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ-ΑΛΕΥΡΑ-ΨΩΜΙ						
Μαρμελάδα, ατομική συσκευασία	20 γρ	52	0,1	13,9	-	Συστήνεται να υπάρχει δυνατότητα χορήγησης αντίστοιχων προϊόντων ολικής άλεσης.
Μέλι, ατομική συσκευασία	20 γρ	62	0,4	17	-	
Ζάχαρη για ροφήματα	10 γρ	39	-	10	-	
Ζάχαρη για κρέμα/ρουζόγαλο	20 γρ	78	-	20	-	
Φρυγανιά, χύμα ή ατομική συσκευασία	15 γρ	71	2,2	14,2	0,6	
Φρυγανικά, σικάλεως	15 γρ	48	1,4	10,6	0,3	
Φρυγανιά τριμμένη (μπιφτέκια, παναριστά)	10 γρ	47,3	1,5	9,5	0,4	
Ψωμί, 1 φέτα	30 γρ	85	2,9	15,8	1,1	
Ψωμί κουβέρ	60 γρ	170	5,8	31,9	2,2	
Ψωμί κουβέρ, ολικής άλεσης	60 γρ	130	5,3	25	1,6	
Ψωμί, για μπιφτέκια	25 γρ	71	2,4	13,3	0,9	
Αλεύρι (για σάλτσες)	5 γρ	17	0,5	3,6	-	
Αλεύρι (για μπεσαμέλ)	35 γρ	119	3,5	25	0,2	
Κορν φλάουερ (για σάλτσες)	5 γρ	18	-	4,6	-	
Κορν φλάουερ (για κρέμα)	10 γρ	36	0,1	9,2	-	
Φύλλο κρούστας /χωριάτικο	50 γρ	143	4,4	29,4	0,4	
Φύλλο σφολιάτας	140 γρ	553	9,1	51,4	33,6	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΣΧΟΛΙΑ
ΜΥΡΩΔΙΚΑ-ΑΡΤΥΜΑΤΑ		
Σέλινο, για σουπές	15 γρ	Άλλα μυρωδικά-αρτύματα δύνανται να χρησιμοποιούνται στις συνταγές, σε μικρές ποσότητες, κατ' επιλογή. (π.χ. πιπέρι/ρίγανη 10 γρ/100 μερίδες, κύμινο/μπαχάρι 5 γρ/100 μερίδες)
Δυόσμος φρέσκος, μαϊντανός, άνιθος	1 τεμ./ 60 μερίδες	
Σκόρδο	1 τεμ/ 60 μερίδες	
Λεμόνι	¼ τεμ/μερίδα	
Αλάτι	1 γρ	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ*	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	* ωμού τροφίμου					
Αγγινάρες (κατεψ) γεύμα	3 τεμ. (180 γρ)	70,2	6,5	12,9	-	Συστήνεται η χορήγηση τουλάχιστον δυο ισοδυνάμων λαχανικών (ωμών ή βραστών) ανά γεύμα, επιλέγοντας από ποικιλία λαχανικών εποχής, προκειμένου να καλύπτονται οι ημερήσιες ανάγκες των ασθενών σε μικροθρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες. Προτείνεται να παρέχονται γεύματα μαγειρεμένων λαχανικών («λαδερών»), τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής.
Αγγούρι για αγγουροντομάτα	1/3 τεμάχιο	13	0,8	2,4	0,1	
Αγγούρι σαλάτα	½ τεμάχιο	20	1,2	3,6	0,2	
Αρακάς (κατεψ) γαρνιτούρα για ριζότο	50 γρ	26,5	2,9	3,6	0,2	
Αρακάς (κατεψ) γεύμα με πατάτες	200 γρ	106	11,4	14,4	0,8	
Αρακάς (κατεψ) γεύμα σκέτος	250 γρ	132,5	14,3	18	-	
Αρακάς (κατεψ) συνοδευτικό κρέατος	150 γρ	79,5	8,7	10,8	0,6	
Καρότο βραστό (για ριζότο)	20 γρ	4,6	0,1	1,1	-	
Καρότο ωμό (με λάχανο)	50 γρ	11	0,3	2,7	-	
Καρότο ωμό / βρ	200 γρ	46	1,4	10,8	-	
Κολοκυθάκι βρ./μπριάμ / συνοδευτικά κρέατος	200 γρ	40	4,2	6,6	0,4	
Κολοκυθάκια για γεμιστά	300 γρ	60	6,3	9,9	0,6	
Κουνουπίδι	400 γρ	52	7,6	6	-	
Κρεμμύδια ξηρά, για μαγείρεμα	20-30 γρ	5	0,2	1,4	-	
Κρεμμύδια ξηρά, για ιμάμ	150-200 γρ	34,5	1,35	3,5	-	
Λάχανο σκέτο	150 γρ	33	2,9	5,7	-	
Λάχανο, για λαχανόρυζο	250 γρ	55	4,8	9,5	-	
Λάχανο, με καρότο	100 γρ	22	1,9	3,8	-	
Μαρούλι	1/3 – 1/2 τεμάχιο	10	1	2,6	-	
Μελιτζάνες για συνοδευτικό κρέατος / μουςακά	200 γρ	44	2,4	10,8	0,4	
Μελιτζάνες ιμάμ, παπουτσάκια	400 γρ	88	4,8	21,6	0,8	
Μπάμιες (κατεψ) γεύμα σκέτες	300 γρ	90	5,1	19,8	0,8	
Μπάμιες (κατεψ) για συνοδευτικό κοτόπουλου	200 γρ	60	3,4	13,2	0,5	
Μπρόκολο	250 γρ	57,5	8,3	6,3	-	
Ντομάτα για αγγουροντομάτα	150 γρ	24	1,5	6,8	0,15	
Ντομάτα για σαλάτα / γεμιστά	200 γρ	32	2	9	0,2	
Ντομάτα φρέσκια για σάλτσα	100γρ	16	1	4,5	0,1	
Ντοματάκια αποφλοιωμένα & ψιλοκομμένα για σάλτσα	70 γρ	8,4	0,8	1,4	-	
Ντοματοπολτός για σάλτσα	15γρ	15	1	3	-	
Ντοματοχυμός για σάλτσα	50γρ	8	0,35	1,7	-	
Παντζάρια (βολβοί)	400 γρ	112	5,2	24	-	
Σπανάκι (κατεψ) για σπανακόρυζο/σπανακόπιτα	250 γρ	57,5	7,4	9,3	0,7	
Σπανάκι (φρέσκο) για σπανακόρυζο/σπανακόπιτα	400 γρ	116	11,6	17,2	1,6	
Φασολάκια (κατεψ) γεύμα με πατάτες	200 γρ	64	3	10	0,4	
Φασολάκια (κατεψ) γεύμα σκέτα	250 γρ	80	3,7	12,8	0,5	
Φασολάκια (κατεψ) συνοδευτικό κρέατος	150 γρ	48	2,3	7,7	0,3	
Χόρτα (π.χ. ραδίκια)	400 γρ	36	3,2	6	-	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	
ΦΡΟΥΤΑ						
Ακτινίδιο	70 γρ	43	1	10,4	0,5	Συστήνεται η χορήγηση τριών μερίδων φρούτων την ημέρα από ποικιλία φρέσκων φρούτων εποχής, προκειμένου να καλύπτονται οι ημερήσιες ανάγκες των ασθενών σε μικροθρεπτικά συστατικά.
Αχλάδι	100-110 γρ	57	0,4	15,2	0,1	
Βερύκοκο	2 τεμ (160-180 γρ)	79	2,3	18,4	0,6	
Καρπούζι	400 γρ	136	3,4	32,6	0,8	
Κεράσια	200 γρ	126	2,1	32	0,4	
Μανταρίνια	2 τεμ (190-200 γρ)	103	1,6	26	0,6	
Μήλο	170-220 γρ	95	0,5	25,1	0,3	
Μπανάνα	1 τεμ.	105	1,3	27	0,4	
Πεπόνι	400 γρ	120	2,4	30,2	0,6	
Πορτοκάλι	190-250 γρ	75	1,4	19,3	0,2	
Ροδάκινο	180-220 γρ	78	1,82	19,1	0,5	
Σταφύλια	200 γρ	138	1,4	36,2	0,3	
Φράουλες	200 γρ	64	1,3	15,4	0,6	
Κομπόστα Ροδάκινο	1 ολόκληρο φρούτο (~150 γρ)	130,5	0,6	34,4	-	
Κομπόστα κοκτέιλ για φρουί ζελέ	50γρ	47,5	0,2	12,5	-	
Ζελέ σκόνη	40 γρ	123	-	27,7	-	
Ζελέ χωρίς ζάχαρη	20 γρ	9	-	0,1	-	
Ζελέ σε σκόνη για φρουί-ζελέ	25 γρ	77	-	17,3	-	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ*	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
	* ωμού τροφίμου	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	
ΑΜΥΛΟΥΧΑ						
Ζυμαρικά (για ογκρατέν/σουφλέ)	60 γρ	209	7,2	45,5	1,1	Οι προτεινόμενες ποσότητες έχουν υπολογιστεί έτσι ώστε σε κάθε ένα από τα κύρια γεύματα να παρέχουν τρία ισοδύναμα αμύλου.
Ζυμαρικά (για σουπες)	30 γρ	105	3,6	22,7	0,6	
Ζυμαρικά (κύριο πιάτο)	100 γρ	348	12	75,8	1,8	
Ζυμαρικά (συνοδευτικό)	60 γρ	209	7,2	45,5	1,1	
Μακαρόνια για παστίσιο	50 γρ	174	6	37,9	0,9	
Πατάτες (για μουςακά, μπριάμ)	150-200 γρ	78	2,9	19,8	-	
Πατάτες (για πουρέ)	400 γρ	208	7,6	52,8	-	
Πατάτες (για σαλάτα)	200-300 γρ	104	3,8	26,2	-	
Πατάτες (για σούπα)	40-50 γρ	26	0,95	6,6	-	
Πατάτες (τηγανιτές)	400 γρ	208	7,6	52,8	-	
Πατάτες για λαδερά (φασολάκια, αρακάς, αγκινάρες)	150 γρ	78	2,9	19,8	-	
Πατάτες πουρέ (σκόνη)	40 γρ	127	3,6	29,3	0,3	
Πατάτες φούρνου (συνοδευτικό)	400 γρ	208	7,6	52,8	-	
Πατάτες φούρνου/γιαχνί (κυρίως πιάτο)	400 γρ	208	7,6	52,8	-	
Ρύζι (για γεμιστά)	60 γρ	195	3,4	46,2	0,3	
Ρύζι (για γιουβαρλάκια)	25 γρ	81,3	1,4	19,3	0,1	
Ρύζι (για λαπά)	40 γρ	130	2,2	30,8	0,2	
Ρύζι (για πιλάφι) – κύριο πιάτο	100 γρ	325	5,6	77	0,5	
Ρύζι (για πιλάφι) –συνοδευτικό	60 γρ	195	3,3	46,2	0,6	
Ρύζι (για ρυζόγαλο)	10 γρ	32,5	0,6	7,7	-	
Ρύζι (για σουπες)	20 γρ	65	1,1	15,4	0,1	
Ρύζι (για σπανακόρυζο/ λαχανόρυζο)	40 γρ	130	2,4	30,8	0,2	
ΟΣΠΡΙΑ	* ωμού τροφίμου					
Γίγαντες	100 γρ	271	2,4	45,5	1,6	Προτείνεται να παρέχονται γεύματα οσπρίων, τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα, σύμφωνα το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής
Ρεβίθια	80 γρ	256	16,2	40	4,6	
Φακές	80 γρ	243	19	42,6	0,8	
Φασόλια	80 γρ	217	17,1	36,4	1,3	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ*	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ	ΣΧΟΛΙΑ
ΚΡΕΑΤΑ	* ωμού τροφίμου		
Κοτόπουλο (για σούπα)	¼ ολόκληρου	Οι προτεινόμενες ωμές ποσότητες στοχεύουν στην απόδοση τουλάχιστον 3 ισοδυνάμων μαγειρεμένου κρέατος με μέση Διατροφική Σύσταση Θερμίδες: 150-200 kcal Πρωτεΐνη: 21 γρ. Λίπος: 9-15 γρ	Οι προτεινόμενες ποσότητες στοχεύουν στη χορήγηση 3 ισοδυνάμων κρέατος ανά γεύμα, σε ένα από τα δυο γεύματα της ημέρας και στα πλαίσια ενός ημερήσιου διαιτολογίου, το οποίο θα παρέχει 5-6 ισοδύναμα κρέατος την ημέρα, με στόχο την κάλυψη των αυξημένων πρωτεϊνικών αναγκών των ασθενών.
Κοτόπουλο (για ψητό)	¼ ολόκληρου		
Γαλοπούλα φιλέτο (για ψητή)	150		
Μοσχάρι για σούπα	170		
Μοσχάρι για ψητό	170		
Χοιρινό για ψητό/λεμονάτο	200		
Χοιρινό, μπριζόλα (με κόκαλο)	320-350		
Κιμάς μοσχαρίστιος ή χοιρινός (για μακαρόνια)	100		
Κιμάς μοσχαρίστιος ή χοιρινός (για παστίτσιο ή μουσακά)	90		
Κιμάς μοσχαρίστιος ή χοιρινός (για μπιφτέκι)	120		
Κιμάς μοσχαρίστιος ή χοιρινός (για κεφτεδάκια)	120		
Κιμάς μοσχαρίστιος ή χοιρινός (για γιουβαρλάκια)	120		
Αρνί ψητό (από ολόκληρο)	500 γρ		
Αρνί ψητό (χωρίς κεφάλι και εντόσθια)	400 γρ		
ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	* ωμού τροφίμου		
Ψάρι κατεψυγμένο (χωρίς κόκαλο) για σούπα, ψητό, τηγανιτό (π.χ. βακαλαός, πέρκα)	250-300 γρ	Οι προτεινόμενες ποσότητες στοχεύουν στην απόδοση τουλάχιστον 3 ισοδυνάμων μαγειρεμένου ψαριού/θαλασσινών με μέση Διατροφική Σύσταση Θερμίδες: 100-120 kcal Πρωτεΐνη: 21 γρ. Λίπος: 1-3 γρ	Συστήνεται το ψάρι να χορηγείται 1-2 φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής.
Ψάρι (με κόκαλο)	330 γρ		
Χταπόδι, κατεψ.	250 γρ		
Καλαμάρι, κατεψ.	250 γρ		
Σουπιές, κατεψ.	250 γρ		

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ*	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	
ΛΙΠΗ						
Ελαιόλαδο για σούπα	10 γρ	88	-	10	-	Συστήνεται η χρήση αποκλειστικά έξτρα παρθένου ελαιόλαδου για τις μαγειρικές παρασκευές και τις σαλάτες.
Ελαιόλαδο για σαλάτα	15 γρ	132	-	15	-	
Ελαιόλαδο για ψητό κρέας	10 γρ	88	-	10	-	
Ελαιόλαδο για ψητό κοτόπουλο	5 γρ	44	-	5	-	
Ελαιόλαδο για ρύζι, ζυμαρικά	10 γρ	88	-	10	-	
Ελαιόλαδο για πατάτα φούρνου	10 γρ	88	-	10	-	
Ελαιόλαδο για λαδερά, όσπρια	20 γρ	176	-	20	-	
Ελαιόλαδο για τηγάνι	30 γρ	265	-	30	-	
Ελαιόλαδο για μπεσαμέλ/πουρέ	15γρ	132	-	15	-	
Σπορέλαιο για τηγάνι	30 γρ	265	-	30	-	
Βούτυρο/Μαργαρίνη, ατομική συσκευασία	10 γρ	88	-	10	-	
Μαργαρίνη για μπεσαμέλ	25 γρ	221	-	25	-	
Μαργαρίνη για πουρέ	15γρ	132	-	15	-	
Ελιές	50 γρ	100	0,7	2	11	
ΑΥΓΑ	* ωμού τροφίμου					
Αυγό βραστό	1 τεμάχιο	78	6,3	0,6	5,3	
Αυγά για ομελέτα	2 τεμάχια	146	12,6	1,2	10,6	
Αυγά για σουπές	¼ τεμαχίου	19,5	1,6	0,1	1,3	
Αυγά για τυρόπιτα/σπανακόπιτα	¼ τεμαχίου	19,5	1,6	0,1	1,3	
Αυγά για μπεσαμέλ	¼ τεμαχίου	19,5	1,6	0,1	1,3	
Αυγά για μπιφτέκια/κιμάδες	¼ τεμαχίου	19,5	1,6	0,1	1,3	

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ
ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΣΥΝΤΑΓΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ			
		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
ΠΡΩΙΝΟ					
Γάλα	120 ml	74	3,8	9,6	4
Ζάχαρη	20 γρ	78	-	20	-
Φρυγανιές	15 γρ	71	2,2	14,2	0,6
Μαργαρίνη	10 γρ	88	-	-	10
Μαρμελάδα	20 γρ	52	0,1	13,9	-
	ΣΥΝΟΛΟ	363	6,1	57,7	11
ΚΡΕΜΑ					
Γάλα	120 ml	74	3,8	9,6	4
Κορν φλάουερ	10 γρ	36	0,1	9,2	-
Ζάχαρη	20 γρ	78	-	20	-
	ΣΥΝΟΛΟ	188	4,9	39,8	4

ΣΥΝΤΑΓΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ			
		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ					
Σπανάκι κατεψυγμένο	250 γρ	57,5	7,4	9,3	0,7
Ρύζι	40 γρ	130	2,4	30,8	0,2
Ντοματάκια αποφλοιωμένα	70 γρ	8,4	0,8	1,4	-
Κρεμμύδια ξερά	20 γρ	5	0,2	1,4	-
Ελαιόλαδο	20 γρ	176	-	-	20
Άνηθος		-	-	-	-
	ΣΥΝΟΛΟ	376,9	10,8	42,9	20,9
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ					
Κοτόπουλο	¼ τεμ.	200	21	-	15
Χυλοπίτες	60 γρ	209	7,2	45,5	1,1
Τυρί τριμμένο	15 γρ	67	3,9	-	2,8
Ντοματοπολτός	15 γρ	15	1	3	-
Ντοματάκια αποφλοιωμένα	70 γρ	8,4	0,8	1,4	-
Κρεμμύδια ξερά	20 γρ	5	0,2	1,4	-
Ελαιόλαδο	15 γρ	132	-	-	15
	ΣΥΝΟΛΟ	636,4	34,1	51,3	33,9

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΣΥΝΤΑΓΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ			
		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
ΓΕΜΙΣΤΑ	* ωμού τροφίμου				
Ντομάτα	200 γρ	32	2	9	0,2
Πιπεριά	100 γρ	25	1,1	5,1	0,1
Ρύζι	60 γρ	195	3,4	46,2	0,3
Ντοματοπολτός	15 γρ	15	1	3	-
Κρεμμύδια ξερά	20 γρ	5	0,2	1,4	-
Ελαιόλαδο	20 γρ	176	-	-	20
Άνιθος		-	-	-	-
Μαϊντανός		-	-	-	-
	ΣΥΝΟΛΟ	448	6,7	64,7	20,6
ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ					
Κιμάς (για μπιφτέκι)	120 γρ	250	21	-	20
Κρεμμύδια ξερά	20 γρ	5	0,2	1,4	-
Ψωμί	25 γρ	71	2,4	-	-
Αυγό	¼ τεμ.	19,5	1,6	0,1	1,3
Ελαιόλαδο	10 γρ	88	-	-	10
Μαϊντανός	-	-	-	-	-
Ρίγανη	-	-	-	-	-
Πατάτες	400 γρ	208	7,6	52,8	-
Ελαιόλαδο	10 γρ	88	-	-	10
Ρίγανη	-	-	-	-	-
	ΣΥΝΟΛΟ	729,5	32,8	54,3	41,3

ΣΥΝΤΑΓΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ			
		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
ΣΑΛΑΤΑ ΩΜΗ					
Λάχανο	100 γρ	22	1,9	3,8	-
Μαρούλι	1/5 τεμ	6	0,2	0,52	-
Καρότο	50 γρ	11	0,3	2,7	-
Ελαιόλαδο	15 γρ	132	-	-	15
Λεμόνι	¼ τεμ	-	-	-	-
	ΣΥΝΟΛΟ	171	2,4	7,02	15
ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΗ					
Κολοκυθάκια βρ	200 γρ	40	4,2	6,6	-
Ελαιόλαδο	15 γρ	132	-	-	15
	ΣΥΝΟΛΟ	172	4,2	6,6	15

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΜΕΝΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΕΝΗΛΙΚΑ ΝΟΣΗΛΕΥΟΜΕΝΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΜΕΝΟΥ 1				
ΠΡΩΙΝΟ	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
Γάλα	74	3,8	9,6	4
Ζάχαρη	78	-	20	-
Φρυγανιές	71	2,2	14,2	0,6
Μαργαρίνη	88	-	-	10
Μαρμελάδα	52	0,1	13,9	-
Κρέμα	188	4,9	39,8	4
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	551	11	97,5	18,6
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				
Σπανακόρυζο	376,9	10,8	42,9	20,9
Αυγό βραστό	78	6,3	0,6	5,3
Κασέρι	207	12,7	-	14,9
Ψωμί κουβέρ	170	5,8	31,9	2,2
Πορτοκάλι	75	1,4	19,3	0,2
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	906,9	37	94,7	43,5
ΒΡΑΔΥΝΟ				
Κοτόπουλο με χυλοπίτες γιουβέτσι	636,4	34,1	51,3	33,9
Σαλάτα ανάμικτη	171	2,4	7	15
Ψωμί κουβέρ	170	5,8	31,9	2,2
Μπανάνα	105	1,3	27	0,4
Γιαούρτι πλήρες	140	7,4	11	7,7
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	1222,4	51	128,2	59,2
ΣΥΝΟΛΟ ΗΜΕΡΑΣ	2680,3	99 (15%Ev)	320,4 (48%Ev)	121,3 (41%Ev)

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΜΕΝΟΥ 2				
ΠΡΩΙΝΟ	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
Γάλα	74	3,8	9,6	4
Ζάχαρη	78	-	20	-
Φρυγανιές	71	2,2	14,2	0,6
Μαργαρίνη	88	-	-	10
Μαρμελάδα	52	0,1	13,9	-
Κρέμα	188	4,9	39,8	4
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	551	11	97,5	18,6
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				
Γεμιστά	448	6,7	64,7	20,6
Φέτα	149	8,6	3,3	1,7
Σαλάτα αγγούρι	152	1,2	3,6	15,2
Ψωμί κουβέρ	170	5,8	31,9	2,2
Πεπόνι	120	2,4	30,2	0,6
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	1039	24,7	133,7	40,3
ΒΡΑΔΥΝΟ				
Μπιφτέκια με πατάτες φούρνου	729,5	32,8	54,3	41,3
Σαλάτα κολοκυθάκι βρ.	172	4,2	6,6	15
Ψωμί κουβέρ	170	5,8	31,9	2,2
Ροδάκινο	78	1,8	19,1	0,5
Γιαούρτι ημιαποβουτρ.	110	7,4	11	4
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	1259,5	52	122,9	63
ΣΥΝΟΛΟ ΗΜΕΡΑΣ	2849,5	87,7 (12,3%Ev)	354,1 (48%Ev)	121,9 (38%Ev)

Η Επιτροπή

Φακατσέλη Καλλιόπη (πρόεδρος)

Κωνσταντινίδου Μαρία (γραμματέας)

Χρυσόχοου Ελένη (μέλος)

Τσαγκάρη Αμαλία (μέλος)

Κόντου Νίκη (μέλος)

Μυλωνά Βαρβάρα (μέλος)

Κατσικά Παναγιώτα (μέλος)

