

Πίνακας 9.2:  
ΕΞΩΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΡΟΦΩΝ

1η Ομάδα Ισοδυνάμων

ΓΑΛΑ

Κάθε ισοδύναμο γάλατος περιέχει 12g υδατάνθρακες, 8g πρωτεΐνες, ίχνη από λιπώδη και αποδίδει 80 θερμίδες

α) Αποβουτυρωμένο - εμπλουτισμένο γάλα\*

Αποβουτυρωμένο ή άσπρο γάλα**	1 φλυτζ
Σκουνη γάλα	1 φλυτζ
Κονοεξορρονημένο, ελαστικό, αποβουτυρωμένο γάλα	1/2 φλυτζ
Γιαούρι από αποβουτυρωμένο γάλα	1 φλυτζ
Ψωμάκια (βουτυρωτά) από αποβουτυρωμένο γάλα	1 φλυτζ

β) Χαμηλό σε λίπος - εμπλουτισμένο γάλα

1% λίπος - εμπλουτισμένο γάλα (να διαφραστεί 1/2 τοσθ. λίπος)	1 φλυτζ
2% λίπος - εμπλουτισμένο γάλα (να διαφραστεί 1 τοσθ. λίπος)	1 φλυτζ
Γιαούρι από γάλα με 2% λίπος - εμπλουτισμένο (να διαφραστεί 1 τοσθ. λίπος)	1 φλυτζ

γ) Λιπές γάλα (να εμψυρεθούν 2 τοσθ. λίπος)

Λιπές γάλα	1 φλυτζ
Κονοεξορρονημένο, ελαστικό λιπές γάλα	1/2 φλυτζ
Ψωμάκια (βουτυρωτά) από λιπές γάλα	1 φλυτζ
Γιαούρι από λιπές γάλα	1 φλυτζ

2η Ομάδα Ισοδυνάμων

ΔΑΧΥΛΙΑ

Κάθε ισοδύναμο δαχυλικών περιέχει περίπου 5g υδατάνθρακες, 2g πρωτεΐνες και αποδίδει 25 θερμίδες. Ο πίνακας δείχνει τα είδη των δαχυλικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένα ισοδύναμο δαχυλικών. Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί σε 1/2 φλυτζάνι από τα παρακάτω δαχυλικά κτ.

Άγγουρι, Κρομμύ, Μελιτζάνες, Πατάτα, Γλυκιά, Κρεμμύδια Χειμάρ, Ρουμπές, Καρότο, Κρεμμύδια Βερνιά, Μπαγιές, Ξινό (μωστορόδι), Καλαμάκια Χειμ., Λόχανο, Μηρόκοθο, Σπανάκι, Καλαμάκια Βερνιά, Δαχυλικά Βρυξέλλων, Ντομάτα, Σπαράγγια, Κουνουμπήλα, Λόχανο τσουράι, Ντοματίζυμος, Φασόλια, Λάχανο (ρούμπηκες), Ραβιόλια, Μανιτάρια, Πιπεριές, Πιπεριές τσουράι.

Τα άκαθαρα υμνά δαχυλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν εκτέλεση:

Άνθος, Μανιτάρια, Αντίλη, Μαρούλι, Κινόμοιο, Ροδόλια, Μανιτάρια, Σέλινα.

Τό φυλάκη δαχυλικά αντιστοιχούν στην δίαιτα του ψωμιού.

3η Ομάδα Ισοδυνάμων

ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Κάθε ισοδύναμο προϊόντων περιέχει 10g υδατάνθρακες και αποδίδει 40 θερμίδες. Ο πίνακας δείχνει τα είδη και τις ποσότητες των προϊόντων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένα ισοδύναμο προϊόντων

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Ανανάς	1/2 φλυτζ
Ανανάς χυμός	1/2 φλυτζ
Αχλάδι	1 μικρό
Βατόμουρο	1/2 φλυτζ
Βερίκοκι	2 μετρίο
Βερίκοκι ξηρό	4 μισά
Βερίκοκι κομποστό	1/2 φλυτζ
Βερίκοκι κομποστό	1 μετρίο
Γράνα	1/2 φλυτζ
Γράνα χυμός	1/2 φλυτζ
Δαμάσκηνα φρέσκα	2 μετρίο
Δαμάσκηνα ξηρά	1 μετρίο
Διασποστός	10 μετρίο
Κεράσι	1 φλυτζ
Καρπούζι	1 μετρίο
Μανταρίνι	1 μικρό
Μέντζουρο	1/2 μικρό
Μήλο	1 μικρό
Μήλο χυμός	1/2 φλυτζ
Μήλο κομποστό (βγάλκη)	1/2 φλυτζ
Μηλίνα (κρέμα)	1/2 φλυτζ
Μούρι	1/2 φλυτζ
Μανόλινα	1/2 μικρή
Πανόφι	4 φλυτζ
Πεπόνι	34 μετρίο
Πορτοκάλι	1 μικρό
Πορτοκάλι χυμός	1/2 φλυτζ
Ροδόκιμο	1 μετρίο
Σταφύλια	12 δοσές (μετρίο)
Σταφύλια χυμός	1/2 φλυτζ
Σταφύλι	2 κουτάλα σουπί
Σύκα φρέσκο	1 μετρίο
Σύκα ξηρά	1 μετρίο
Ψωμάκια	1/2 φλυτζ
Χουμπιόλες	2 μετρίο

4η Ομάδα Ίσοδύναμων

Κάθε ίσοδύναμο ψωμιού περιέχει 15g υδατάνθρακες, 2g πρωτεΐνες, 1/2 λίπος και 0,01-0,02 βερμύδες. Ο πίνακας δείχνει τα είδη και τις ποσότητες σε ψωμί, δημητριακά, δημητριακά λαχναρικά και προποσοκυσματένες τροφές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένα ίσοδύναμο ψωμιού.

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΒΑΡΟΣ (g)
ΨΩΜΙ		
Λευρό (Ελληνικό, Γαλλικό, Τρακικό)	1 λεπτή φέτα	30
Γλυρούχο	1 - "	35
Άπο σικάλη ή βρώμη	1 - "	35
Σιτηφοδόψωμο	1 ψωμάκι	30
Πίττα	1/2 τροχίφι	30
Κράκερς	4 τετραγώνια	15
Φουρνιά	1 κομμάτι	30
Κέικς άνηθ		
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ		
Σιτάλευρο	2 1/2 κουτ.	20
Καλαμποκάλευρο	2 κουτ.	25
Κόρν φλάουερ	2 κουτ.	25
Ρύζι, κριθάρι, κριθάρια (μυαγερμένο)	1/2 φλυτζ.	100
Μακαρόνια, χυλοπίτες, σπαγγέτι (μυαγερμένα)	1/2 φλυτζ.	90
Ρύζι, κριθάρι, κριθάρια (μυαγερμένα)	2 κουτ.	20
Μακαρόνια, χυλοπίτες, σπαγγέτι (μυαγερμένα)	2 κουτ.	20
Κόρν - φλέικς	1/2 φλυτζ.	20
ΕΞΕΡΑ ΟΞΙΝΙΑ		
Φασόλια, φακές, δροκάκι (μυαγερμένο και άμυαγερμένο)	1/2 φλυτζ.	90
Φασόλια φούρνου	1/4 φλυτζ.	50
Φασόλια, φακές (ξερή)		20
ΔΗΜΥΑΔΗ ΛΑΧΝΑΡΙΚΑ		
Σιτάρι ή καλαμίνκι	1/2 φλυτζ.	80
Καλαμίνκι ψημένο	1 μικρό	100
Μπιζέλια, πριόσβιο (κονοσέβιο ή κατεψυγμένο)	1/2 φλυτζ.	100
Πατάτα λευκή	1 μικρή	100
Πατάτα (πουρέ)	1/2 φλυτζ.	100
Γλυκοκοκκίδια	3/4 φλυτζ.	100
Χαμουργιά κοκκίδια	1/2 φλυτζ.	50
Γλυκοκοκκίδες	1/4 φλυτζ.	50

ΠΡΟΠΑΡΕΚΕΥΑΣΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ

Μπισκότα με διάμετρο 5 εκ. (vd απαιτείται 1 ίσοδ. λίπος)	1
Τηγανίτα άπο καλαμίνκι με διάμετρο 5 εκ. (vd απαιτείται 1 ίσοδ. λίπος)	1
Κράκερς βουτύρου (vd απαιτείται 1 ίσοδ. λίπος)	5
Τηγανίτα άνηθ (vd απαιτείται 1 ίσοδ. λίπος)	1
Πατάτες τηγανιτές, που έχουν μήκος 5 εκ. (vd απαιτείται 1 ίσοδ. λίπος)	8
Πατάκια (vd απαιτείται 2 ίσοδ. λίπος)	15 κομμάτι.
Γαριδάκια (vd απαιτείται 2 ίσοδ. λίπος)	15 κομμάτι.
Πορ-κόρν	15 κομμάτι.

5η Ομάδα Ίσοδύναμων

Κάθε ίσοδύναμο άποχου κρέατος περιέχει 7g πρωτεΐνες, 3g λίπος και άνοσάει 55 βερμύδες. Στην ομάδα αυτή υπάγονται τα ποσοκίτα είναι με τις αντίστοιχες μυαγερμένες ποσοκίτες.

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΒΑΡΟΣ (g)
ΚΡΕΑΣ		
Α) Άποχο κρέας		
Βοδινό: μπιφτιά τελεμένη άποχο, μπιφτιάδες άπο άποχόνες ή άπο μπιφτιάδες μέρος, μπιφτιά φιλέ, κολόνα, πατάκια	30g	
Άρνι: πόδι, πλάτη, κόντρο φιλέτο, άποχόνα, άποχος και γάμμα	30g	
Χοιρινό: πόδι (άπο άποκίτη την άποχόνα, μέση γάμμα), κορμίσιο (κεντρικές φέτες) και χοιρινό (άποχο)	30g	
Μοσχάρι: πόδι, άποχόνα, πλάτη, γάμμα, άποχος, πατάκια	30g	
Πουλερικά: κρέας χωρίς το δέρμα άπο: κοτόπουλο, γαλοπούλα, κόκορας, φρυγανόσο και φασιανό	30g	
Ψάρι: άπο τή φρέσκα ή τή κατεψυγμένα (άποχο)	30g	
Κονοσέβια ποσοκίτες, τόνος, σκουμπρι, κοδούρι και όστρακος	30g	
Μυαγερμένα κρέατα, γαρίδες	30g	
Μυαγερμένα κρέατα (άποχο)	30g	
Σαββέλας στεγνή (άποχο)	30g	
Τυρί: που περιέχουν λίπος άποχότερο άπο 5%	30g	
Μυαγερμένα κρέατα με λίπος 2%	30g	
Όσορια: Ξερή φασόλια και όσρακι (vd απαιτείται 1 ίσοδ. ψωμιού)	30g	

Β) Μέρος περιεκτικότητας σε λίπος κρέας

Τα άπο ίσοδύναμο μέρος περιεκτικότητας σε λίπος κρέας vd απαιτείται 1/2 ίσοδύναμο λίπος ή και vd υπολογίζονται περίπου 22 βερμύδες ποσοκίτα. Ο πίνακας δείχνει τή ποσοκίτα σε κρέατα μέρος περιεκτικότητας σε λίπος και άλλες τροφές ποσοκίτες σε ποσοκίτες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένα ίσοδύναμο μέρος περιεκτικότητας σε λίπος κρέας.	
Βοδινό: κιαός (λίπος 15%), κόρν-πιφτιά (κονοσέβιο), άποχόνα σε τεμάχιο άποχο (ή άποχο μέρος)	30g
Χοιρινό: άποχόνα (φιλέτο), άποχο-άποχο, άποχο-πλάτη, βροσμένο χοιρινό, καναδέζιο μπασκόν	30g
Έγδοβια: Σικώρι, κορόλι, νεσπός και μυακά (είναι πλάτη σε χοιρινό)	30g
Άποχόνα	30g
Τυρί: Μανούρι	30g
Μοσβέλα, χοιρινό	30g
Ποσοκίτα	30g
Άποχο: (είναι πλάτη σε χοιρινό)	30g
Βούτυρο άπο φούρκα: (vd απαιτείται άπο 2 ίσοδ. λίπος)	2 κουτ.

γ) Ψηλάς περιεκτικότητας σε λίπος κρέας

Τα άπο ίσοδύναμο άπο τή κρέατα αυτά vd απαιτείται ένα ίσοδύναμο λίπος ή και vd υπολογίζονται 45 βερμύδες ποσοκίτα. Ο πίνακας δείχνει τή ποσοκίτα σε κρέατα ύψηλάς περιεκτικότητας σε λίπος που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην ομάδα αυτή των ίσοδύναμων.

Βοδινό: Στήθος, κόρν-πιφτιά (στήθος), κιαός (με ποσοκίτα λίπος άπο 20%), μπιφτιά άποχο, πατάκια και μπιφτιάδες (άπο τή πλάτη μέρος) πλάτη σε λίπος	30g
Άρνι: Στήθος	30g
Χοιρινό: Μεμυαγερμένες πλάτες, πλάτη πλάτες, μπιφτιάδες πλάτες σε λίπος, κορμίσιο, σολάχι και κρέατα γα προέγεια άποχόνες	30g
Μοσχάρι: Στήθος	30g
Πουλερικά: Πάπια, χήνα, κορνι (εμυαγερμένες πλάτες)	30g
Τυρί: με λίπος άπο 20%	30g
Νορμίνες: Φρυγανόσο	1 μικρό