

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΙΑΙΤΑΣ ΓΙΑ ΦΥΤΟΦΑΓΟΥΣ

<p>Αύλο - γάλατο - φυτοφάγοι Θερμίδες = 1500 Ύδατόθρακες - 190g = 50% Πρωτεΐνες - 75g = 20% Λίπη - 47g = 30%</p>	<p>Αυτίτροποι φυτοφάγοι Θερμίδες = 1500 Ύδατόθρακες - 190g = 50% Πρωτεΐνες - 75g = 20% Λίπη - 47g = 30%</p>
---	--

<p>Ήμερησιες Παροχές τροφής 3 ισοδύναμα άποθουρυπμμένου γάλα 2 ισοδύναμα λαχανικών 4 ισοδύναμα φρούτων 7 ισοδύναμα ψυμμιού 4 ισοδύναμα άποχου κρέατος 1 ισοδύναμο κρέατος μέσης περιεκτικότητας σε τήρες σε λίπους 6 ισοδύναμα λίπους</p>	<p>Ήμερησιες Παροχές Τροφής 2 ισοδύναμα γάλατος από σόγια - μπιφ (να προστίθεται 1/2 ισοδ. ψυμμι για κάθε φάλτξιν) 2 ισοδύναμα λαχανικών 4 ισοδύναμα φρούτων 7 ισοδύναμα ψυμμιού 4 ισοδύναμα άποχου κρέατος 1 ισοδ. κρέατος μέσης περιεκτικότητας σε λίπος 6 ισοδύναμα λίπους</p>
---	---

<p>Τύπος διατροφής Πρωί 1 ισοδύναμο φρούτων 2 ισοδύναμα ψυμμιού 1 ισοδ. κρέατος μέσης περιεκτικότητας σε λίπος 1 ισοδύναμο άποθουρυπμμένου γάλατος</p>	<p>Τύπος διατροφής Πρωί 1 ισοδύναμο φρούτου 2 ισοδύναμα ψυμμιού 1 ισοδ. κρέατος μέσης περιεκτικότητας σε λίπος 2 ισοδύναμα λίπους 1 ισοδύναμο γάλατος</p>
--	--

<p>Μεσημέρι 2 ισοδύναμα άποχου κρέατος 2 ισοδύναμα ψυμμιού 1 ισοδύναμο λαχανικών 2 ισοδύναμα φρούτων 2 ισοδύναμα λίπους</p>	<p>Μεσημέρι 2 ισοδύναμα άποχου κρέατος 2 ισοδύναμα ψυμμιού 1 ισοδύναμο λαχανικών 2 ισοδύναμα φρούτων 2 ισοδύναμα λίπους</p>
---	---

<p>Βράδυ 2 ισοδύναμα άποχου κρέατος 2 ισοδύναμα ψυμμιού 1 ισοδύναμο λαχανικών 1 ισοδύναμο φρούτων 2 ισοδύναμα λίπους 1 ισοδύναμο άποθουρυπμμένου γάλατος</p>	<p>Βράδυ 2 ισοδύναμα άποχου κρέατος 2 ισοδύναμα ψυμμιού 1 ισοδύναμο λαχανικών 1 ισοδύναμο φρούτων 2 ισοδύναμα λίπους 1 ισοδύναμο γάλατος</p>
---	---

ΔΙΑΙΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΥΤΟ - ΓΑΛΑΤΟ - ΦΥΤΟΦΑΓΟΥΣ

Ομάδες τροφίμων	Μέγεθος μερίδας	Ποσότητα ισοδύναμου
1. Όμηδα γάλατος (2 ή περισσότερα ισοδύναμα)	1 φάλτξιν	1/2 φάλτξιν γάλα έλασμορί 1 φάλτξιν γιοσορί 1 φάλτξιν άποθουρ. γάλα
2. Όμηδα κρέατος (2 ή περισσότερα ισοδύναμα)	1 φάλτξιν φασόλια, φακές, पेदβλια, μπέκια 50g ισοδύναμο κρέατος	30g τυρί 1/2 φάλτξιν μιλξίτσο 1 φάλτξιν γάλα από σόγια 4 κουταλιές σκόνη από γάλα από σόγια 4 κουταλιές βούτυρο από φυτοσίμιο 20-50g σκόνη από κατεργασμένες πρωτεΐνες λαχανικών, 120g τυρί από σόγια ή όμοιος γάλατος από σόγια 1 1/2 - 2 κουταλιές έπιμοί κερμοί ή σπορέλια 1 ισοδ. από τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C: κίτρο, λάχανο, ντομάτα, πεπόνι, ποσώνες πιπερές και φράουλες 1-2 ισοδύναμα από βαβιμπούρα και κίτρο λαχανικά και φρούτα (πλούσια σε Β-καροτίνη) 1/2 - 3/4 φάλτξιν έπιμοί αυτοέμο ή πρωτογόλο (ή άλλος ράξι) 1/2 - 3/4 φάλτξιν μακροβία σμαγιέρι, χυλόπιτες 1/2 φάλτξιν κοινάουρι, χόμπουερκερ, κρέμας: άλιμα 5, λευκά άεσμα 8
3. Φρούτα και λαχανικά (4 ή περισσότερα ισοδύναμα)	1/2 φάλτξιν μολοιπεμμένα λαχανικά ή φρούτα 1 φάλτξιν ψιλά λαχανικά 1/2 φάλτξιν χυμός φρούτων	
4. Ψυμί και Δημητριακά (4 ή περισσότερα ισοδύναμα)	1 φέτα από πρωτογόλο άκευρι 1 φάλτξιν ψιλά άποθουρυπμμένο ψυμί 1/2 - 3/4 φάλτξιν μολοιπεμμένα μέτα πρωτογόλο ή 3/4 - 1 φάλτξιν έπιμοί δημητριακά	
5. Άλλες τροφές	1 αυγό 1 κουταλάκι λάδι 1 κουταλάκι μαργαρίνη 1 κουταλιά καλαμπόκλιοιο	

Φύτρα από σιτάρι: 1/2 φάλτξιν = 1 ισοδύναμο ψυμμιού.
 Οι διαίτες των φυτοφάγων, είναι άνεπαρκείς πάντοτε σχεδόν σε σίδηρο, έκτός αν έμπαουρίζονται. Ή άπορρόφιση του σιδήρου αυξάνει με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C.
 Οι διαίτες για τους άυστηρούς φυτοφάγους είναι έπιπλέον άνεπαρκείς σε ριβοφλαβίνη και άσβέστιο. Δυό φάλτξινά την ήμερα από έμπαουριόμμένο γάλα σόγιας ή ή έπιπλέον χορήγηση των στοιχείων αυτών σε άλλη μόρφη προσουάσσει τό άπομο από άνεπάρκεια. Για τους άυστηρούς φυτοφάγους έξάλλου, ή βιταμίνη Β₁₂ έπισης άναίτηται συμπλήρωματικά