

Ισοδύναμα Τροφίμων ☺

Ομάδες Ισοδυνάμων	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (g)	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ (g)	ΛΙΠΗ (g)	kcal
Υδατάνθρακες: Αμυλώδη: ψωμί, δημητριακά και σπόροι, αμυλώδη λαχανικά, κράκερ, σνακ, φασόλια, μπιζέλια, φακές	15	0 – 3	0 – 1	80
Φρούτα	15	-	-	60
Γάλα: χωρίς λίπος-χαμηλό σε λίπος (1%)	12	8	0 – 3	100
μειωμένου λίπους (2%)	12	8	5	130
πλήρες	12	8	8	150
Γλυκά, επιδόρπια και άλλοι υδατάνθρακες	15	Ποικίλει	Ποικίλει	Ποικίλει
Μη αμυλώδη λαχανικά				
Κρέας και υποκατάστατα κρέατος: Άπαχο	5	2	-	25
Μεσαίου λίπους	-	7	0 – 3	45
Υψηλού λίπους	-	7	4 – 7	75
Πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης	-	7	8+	100
Λίπη	Ποικίλει	7	Ποικίλει	Ποικίλει
Αλκοόλ	-	-	5	45
	Ποικίλει	-	-	100

Αμυλώδη

Σιτηρά, σπόροι, ζυμαρικά, ψωμί, κράκερ, και σνακ, αμυλώδης λαχανικά, και βρασμένα φασόλια, τα μπιζέλια και οι φακές είναι άμυλα.

Σε γενικές γραμμές, το ένα αμυλούχο είναι ισοδύναμο με την ακόλουθα:

- 1/2 Φλιτζάνι μαγειρεμένα δημητριακά, το σιτάρι, ή αμυλούχων λαχανικών
- 1/2 Φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά
- 1 oz του ενός προϊόντος άρτου, όπως 1 φέτα ψωμί
- 3/4 oz σε 1 oz από τα πιο πρόχειρα φαγητά (ορισμένες τροφές σνακ μπορεί επίσης να έχουν επιπλέον λίπος)

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ
Κουλούρι μεγάλο (περίπου 4 oz)	¼ (4 oz)
Μπισκότα 2 ½ ίντσες •	
Ψωμί •	
Μειωμένων θερμίδων	2 φέτες (11/2 oz)
Λευκό, ολικής αλέσεως, ψωμί σικάλεως, σίκαλη, Μη κατεψυγμένο σταφιδόψωμο	1 φέτα (1 oz)
Ζαπάτα , μικρή, 6 ίντσες μάκρος	1
Καλαμποκόψωμο 13/4 ιντσών κύβος •	1 (1½oz)
Αγγλικό μάφιν	½
Ψωμάκι Hotdog ή χάμπουργκερ	½ (1 oz)
Naan, 8 ίντσες από 2 ίντσες	¼
pancake 4 ίντσες, 1/4 ιντσών πάχους	1
Πίτα, 6 ίντσες μάκρος	½
Τορτίγια απλή, μικρή	1 (1 oz)
• Γέμιση ψωμιού •	1/3 κούπας
ντάκο 5 ίντσες μάκρος •	2
Τορτίγια, καλαμπόκι, 6 ίντσες μάκρος	1
Τορτίγια, αλεύρι, 6 ίντσες μάκρος	1
Τορτίγια, αλεύρι, 10 ίντσες μάκρος	1/3 τορτίγιας
Βάφλα, 4-ιντσών •	1

• Πάνω από 3g φυτικών ινών ανά μερίδα:

- Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος)
- 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδυασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods,
- αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg

Δημητριακά και Σπόροι

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ
Κριθάρι, μαγειρεμένα <ul style="list-style-type: none"> • Πίτουρο , ξηρό 	½ κούπας
Βρώμη •	¼ κούπας
Σιτάρι •	½ κούπας
Πλιγούρι (μαγειρεμένα) •	½ κούπας
<ul style="list-style-type: none"> • Δημητριακά 	
Σιτηρά•	½ κούπα
Ψημένα (βρώμη, πλιγούρι βρώμης) Διογκωμένο	1 ½ κούπα
Τεμαχισμένο σιτάρι, απλό	½ κούπα
Ζαχαρωμένο	
Χωρίς ζάχαρη, έτοιμα για κατανάλωση	¾ φλιτζανιού
Κουσκούς	1/3 φλιτζανιού
<ul style="list-style-type: none"> • Γκρανόλα 	
Χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά	¼ φλιτζανιού
Κανονικό •	¼ φλιτζανιού
<ul style="list-style-type: none"> • Grits, 	½ φλιτζανι
μαγειρεμένα	½ φλιτζάνι
<ul style="list-style-type: none"> • Kasha 	
Κεχρί, μαγειρεμένα	1/3 φλιτζανιού
Μούσλι	¼ φλιτζανιού
Ζυμαρικά, μαγειρεμένα	1/3 φλιτζανιού
Πολέντα, μαγειρεμένα	1/3 φλιτζανιού
κινόα, μαγειρεμένα	1/3 φλιτζανιού
Ρύζι, άσπρο ή καφέ, μαγειρεμένα	1/3 φλιτζανιού
Tabbouleh (ταμπούλι), που παρασκευάζεται	½ φλιτζάνι
φύτρο σιταριού, ξηρό	3 κουταλιές της σούπας
Άγριο ρύζι, μαγειρεμένο	½ φλιτζάνι

Συμβουλή: Μια ανοιχτή χούφτα είναι ίση με περίπου 1 φλιτζάνι ή 1 με 2 oz του σνακ.

• Πάνω από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα: • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος) • 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδυασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods, • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg

Αμυλώδη Λαχανικά

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ
Cassava Καλαμπόκι Με στάχυ, μεγάλες	1/3 φλιτζανιού ½ φλιτζάνι ½ καλαμπόκι (5 oz)
Hominy, κονσερβοποιημένα • Ανάμικτα λαχανικά με καλαμπόκι, μπιζέλια, ή ζυμαρικά •	¾ φλιτζάνι 1 φλιτζάνι
Παστινάκη •	½ φλιτζάνι
Μπιζέλια, πράσινα • Πεντάνευρο, ώριμα 1/3 φλιτζανιού • Πατάτα Ψημένη με τηφλούδα	½ φλιτζάνι
Βραστά, όλα τα είδη	¼ μεγάλη (3 oz) ½ φλιτζάνι ή ½ μέτρια (3 oz)
Πουρέ, με το γάλα και	½ φλιτζάνι
Λίπος Γαλλική τηγανητά (στο φούρνο ψημένο) Κολοκύθα, κονσέρβες, χωρίς προσθήκη ζάχαρης • Μακαρόνια ή ζυμαρικά σάλτσα Σκουός, χειμώνα (βελανίδι, butternut) • Βρασμένα φασόλια μετ 'αραβόσιτο • Γιαμ, γλυκοπατάτα, απλό	1 φλιτζάνι (2 oz) 1 φλιτζάνι ½ φλιτζάνι 1 φλιτζάνι ½ φλιτζάνι ½ φλιτζάνι

Περισσότερες από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα:

- Πάνω από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα
- Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος)
- 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδυασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods,
- αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg

Κράκερ και Σνακ

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ
Ζωικά κράκερ	8
Κράκερ	
βουτύρου •	6
αλμυρά	6
Σάντουιτς, τυρί ή φυστικοβούτυρο	3
Πλήρη •	
Ολικής αλέσεως απλά •	2-5 (3/4 oz)
Ολικής αλέσεως με χαμηλά λιπαρά ή κριτσίνια •	2-5 (3/4 oz)
κράκερ του Graham, 2 ½ ίντσες	3
Matzoh	¾ oz
Φρυγανιές, περίπου 2 ιντσών με 4-ίντσες το κομμάτι	4 κομμάτια
κράκερ Oyster	
Ποπ κορν (μικροκύματα)	20
Με βούτυρο ••	
Χωρίς προσθήκη λιπαρών	3 φλιτζάνια
Χαμηλότερα λιπαρά	3 φλιτζάνια
Κουλούρια	3 φλιτζάνια
κέικ ρυζιού, 4 ίντσες	3/4 oz
	2
πατατάκια	
Χωρίς λιπαρά ή ψητά (τορτίγια, πατάτα),	15-20 (3/4 oz)
Ψημένα σνακ πίτα	
απλές (τορτίγια, πατάτα) •	9-13 (3/4 oz)

• Πάνω από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα: • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος) • 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδιασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods, • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg

Όσπρια

Οι επιλογές σε αυτή τη λίστα μετρούν ως 1 άμυλο + 1 άπαχο κρέας.

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ
Ψητά φασόλια • 1/3 φλιτζάνι •	1/3 φλιτζανιού
Φασόλια, μαγειρεμένα (μαύρο, garbanzo, lima, ναυτικό, Pinto, λευκό) •	1/2 φλιτζάνι
Φακές, μαγειρεμένες (καφέ, πράσινες, κίτρινες) •	½ φλιτζάνι
Μπιζέλια, μαγειρεμένα (μαυρομάτικα, split) •	½ φλιτζάνι
Τηγανιτά φασόλια, κονσέρβες ••	½ φλιτζάνι

• Πάνω από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα: • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα

με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος) • 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδιασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods, • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg

Φρούτα

Φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, και αποξηραμένα φρούτα και χυμούς φρούτων είναι σε αυτή τη λίστα. Σε γενικές γραμμές, 1 επιλογή φρούτο είναι ισοδύναμο με τα εξής:

- ½ Φλιτζάνι κονσερβοποιημένα ή φρέσκα φρούτα ή χωρίς ζάχαρη χυμός φρούτων
- 1 μικρό φρέσκα φρούτα (4 oz)
- 2 κουταλιές της σούπας αποξηραμένα φρούτα

Τα βάρη που αναγράφονται περιλαμβάνουν τη σάρκα, τον πυρίνα, τη φλούδα και τους σπόρους

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ
Μήλο, μη αποφλοιωμένο, μικρό	1 (4 oz)
Μήλα, αποξηραμένα	4 δακτυλίους
Μήλα, χωρίς ζάχαρη	½ φλιτζάνι
• Βερίκοκα	
Κονσέρβας	½ φλιτζάνι
Αποξηραμένα	8 μισά
Φρέσκα •	4 συνολικά (5 ½ oz)
Μπανάνα, πολύ μικρή	1 (4 oz)
Βατόμουρα •	3/4 φλιτζανιού
Πεπόνι, μικρό	1/3 πεπονιού ή 1 φλιτζάνι κομμένο σε κύβους (11 oz)
• Κεράσια	
Γλυκό, κονσερβοποιημένο	1/2 φλιτζάνι
Γλυκό φρέσκο	12 (3 oz)
Αποξηραμένα φρούτα (βατόμουρα, τα κεράσια, cranberries, διάφορα φρούτα, σταφίδες)	2 κουταλιές της σούπας
• Σύκα	
αποξηραμένα	1 ½
φρέσκα •	1 ½ μεγάλο ή 2 μέτρια (3 ½ oz)
Φρούτα κοκτέιλ	1/2 φλιτζάνι
• Γκρέϊφφρουτ	
Μεγάλο	½ (11 oz)
Κονσερβοποιημένα	3/4 φλιτζανιού
• Σταφύλια, μικρά	17 (4 oz)
• Πεπόνι μελιτώματος	1 φέτα ή 1 φλιτζάνι κομμένο σε κύβους (10 oz)
• Ακτινίδια •	1 (3 ½ oz)
• Μανταρίνι πορτοκάλια, τα κονσερβοποιημένα	
• Μάνγκο, μικρά	3/4 φλιτζανιού
• Νεκταρίνι, μικρό	1/2 φρούτων (5 ½ oz)
• Πορτοκαλί, μικρό •	1 (5 oz)
• Παπάγια	1 (6 ½ oz)
• Ροδάκινα	1/2 φρούτα ή 1 φλιτζάνι κομμένο σε κύβους (8 oz)
Κονσερβοποιημένα	
Φρέσκο, μεσαίο	½ φλιτζάνι
• Αχλάδια	1 (6 oz)
Κονσερβοποιημένα	½ φλιτζάνι
Φρέσκο, μεγάλο	½ (4 oz)
• Ανανάς	
Κονσερβοποιημένος	
Φρέσκο	½ φλιτζάνι
• Δαμάσκηνα	¾ φλιτζανιού
Κονσερβοποιημένα	
Αποξηραμένα (δαμάσκηνα)	½ φλιτζάνι
Μικρά	3
• Σμέουρα •	2 (5 oz)
• Φράουλες •	1 φλιτζάνι
• Μανταρίνια, μικρά •	1 ¼ φλιτζάνι
• Καρπούζι	2 (8 oz)
	1 φέτα ή 1 ¼ φλιτζάνια κύβους (13 ½ oz)

• Πάνω από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα: • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα

με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος) • 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδιασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods, • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg

Χυμοί Φρούτων

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ
χυμό μήλου ή μηλίτη μείγματα χυμών φρούτων 100% χυμό Χυμός σταφυλιού χυμός γκρέιπφρουτ Χυμός πορτοκαλιού χυμό ανανά Χυμό δαμάσκηνου	½ φλιτζάνι 1/3 φλιτζανιού 1/3 φλιτζανιού 1/2 φλιτζάνι 1/2 φλιτζάνι 1/2 φλιτζάνι 1/3 φλιτζανιού

Γάλα και Γιαούρτι

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Χωρίς λιπαρά ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (1%) Γάλα, αποβουτυρωμένο γάλα, ξινόγαλο, αποβουτυρωμένο γάλα	1 φλιτζάνι	1 γάλα χωρίς λιπαρά
εβαπορέ γάλα Γιαούρτι, απλό ή αρωματισμένο με μια τεχνητή γλυκαντική ουσία 1	½ φλιτζάνι 2/3 φλιτζάνι (6 oz)	1 γάλα χωρίς λιπαρά 1 γάλα χωρίς λιπαρά
Αποβουτυρωμένο γάλα με μειωμένα λιπαρά (2%) γάλα, ξινόγαλο, κεφίρ, Γιαούρτι, απλό)	1 φλιτζάνι 2/3 φλιτζάνι (6 oz)	1 γάλα μειωμένα λιπαρά 1 γάλα μειωμένα λιπαρά
Πλήρες γάλα, αποβουτυρωμένο γάλα, κασαιόσιο εβαπορέ γάλα Γιαούρτι, απλό	1 φλιτζάνι 1 /2 φλιτζάνι 8 oz	1 γάλα πλήρες 1 γάλα πλήρες 1 γάλα πλήρες

Γαλακτοκομικά τρόφιμα αρέσκειας

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
<ul style="list-style-type: none"> Σοκολατούχο γάλα Χωρίς λιπαρά Πλήρες Egg nog, πλήρες γάλα	1 φλιτζάνι 1 φλιτζάνι 1/2 φλιτζάνι	1 γάλα χωρίς λιπαρά + 1 υδατάνθρακα 1 πλήρες γάλα + 1 υδατάνθρακα 1 υδατάνθρακα + 2 λίπος
<ul style="list-style-type: none"> Ρόφημα ρυζιού Αρωματισμένα, με χαμηλά λιπαρά Απλό, χωρίς λιπαρά	1 φλιτζάνι 1 φλιτζάνι 10 oz	2 υδατάνθρακα 1 υδατανθρακα 1 λίπος-χωρίς γάλα + 2 ½ υδατάνθρακες
<ul style="list-style-type: none"> Smoothies, αρωματισμένο απλό Γάλα σόγιας Με χαμηλά λιπαρά Απλό Γιαούρτι με φρούτα Χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (< 6 g υδατάνθρακες ανά επιλογή)	1 φλιτζάνι 1 φλιτζάνι 1 φλιτζάνι 2/3 φλιτζανιού (6 oz) 2/3 φλιτζανιού (6 oz)	1 υδατάνθρακα + ½ λίπος 1 υδατάνθρακα + 1 λίπος 1 λίπος- χωρίς γάλα +1 υδατάνθρακα ½ λίπος- χωρίς γάλα 1 λίπος – χωρίς γάλα + 1 υδατάνθρακα

Γλυκά, επιδόρπια και άλλοι υδατάνθρακες

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τις επιλογές των τροφίμων από τον κατάλογο αυτό για άλλα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες (όπως εκείνα που βρίσκονται στις λίστες αμύλου, φρούτα ή γάλα) στο διατολόγιο, ακόμη και αν σε αυτά τα τρόφιμα έχουν προστεθεί σάκχαρα ή λίπη.

Ποτά, σόδα, ενεργειακά ποτά και ποτά αθλητισμού

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
χυμό cranberry κοκτέιλ	1/2 φλιτζάνι	1 υδατάνθρακες
Ενεργειακό ποτό	1 κουτί (8,3 oz)	2 υδατάνθρακες
ποτό φρούτων ή λεμονάδα	1 φλιτζάνι (8 oz)	2 υδατάνθρακες
<ul style="list-style-type: none"> • Ζεστή σοκολάτα 		
Απλή	προσθήκη 1 φακέλου σε σε 8 oz νερό	1 υδατάνθρακες + 1 λίπος
Χωρίς ζάχαρη ή light ¹	προσθήκη 1 φακέλου σε 8 oz νερό	1 υδατάνθρακες
Αναψυκτικό (σόδα), κανονικό	1 κουτί (12 oz)	2 ½ υδατάνθρακες
Αθλητικό ποτό	1 φλιτζάνι (8 oz)	1 υδατάνθρακες

Brownies, κέικ, μπισκότα, ζελατίνη, πίτα, και Πουτίγκα

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Brownie, μικρά, μη κατεψυγμένα) <ul style="list-style-type: none"> • Κέικ 	1 ¼ ιντσών, 7/8 ιντσών μήκος (περ. 1 oz)	1 υδατάνθρακες + 1 λίπος
Μη κατεψυγμένο		
Κατεψυγμένο	τετράγωνο 2 ιντσών (περ. 2 oz)	2 υδατάνθρακες + 1 λίπος
<ul style="list-style-type: none"> • Μπισκότα 	τετράγωνο 2 ιντσών (περ. 2 oz)	2 υδατάνθρακες + 1 λίπος
Σοκολατένια		
Gingersnap	2 μπισκότα (21/4 ίντσες απέναντι)	1 υδατάνθρακες + 2 λίπη
	3 μπισκότα	1 υδατάνθρακες
Μπισκότα σάντουιτς με γέμιση κρέμα	2 μικρά (περ. 2/3 oz)	1 υδατάνθρακες +1 λίπος
Χωρίς ζάχαρη	3 μικρά ή 1 μεγάλο (3/4-1 oz)	
Γκοφρέτα βανίλια	5 μπισκότα	1 υδατάνθρακες+ 1 - 2 λίπη
Cupcake, κατεψυγμένο	1 μικρό (περ. 13/4 oz)	1 υδατάνθρακες + 1 λίπος
Πίτα με φρούτα	½ φλιτζάνι (3 ½ oz)	2 υδατάνθρακες + 1 ½ λίπη
Ζελατίνη, απλή	½ φλιτζάνι	3 υδατάνθρακες + 1 λίπος
<ul style="list-style-type: none"> • Πίτα 		1 υδατάνθρακες
Εμπορικά παρασκευασμένα φρούτα, 2 κομμάτια	1/6 των 8-ιντσών πίτα	3 υδατάνθρακε + 2 λίπη
Με κολοκύθα ή κρέμα	1/8 των 8 ιντσών πίτα	
<ul style="list-style-type: none"> • Πουτίγκα 		1 ½ υδατάνθρακες + 1 ½ λίπη
Απλή (με βάση το γάλα με μειωμένα λιπαρά)	½ φλιτζάνι	2 υδατάνθρακες
Χωρίς ζάχαρη ή ζάχαρη και λιπαρά (γίνεται με αποβουτυρωμένο γάλα)	½ φλιτζάνι	1 υδατάνθρακες

Καραμέλα, Spreads, γλυκά, γλυκαντικές ουσίες, σιρόπια και τελικές επικαλύψεις

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
μπαρες καραμέλας, σοκολάτα / φυστίκι	2 μίνι μπαρες (1 oz)	1 ½ υδατάνθρακες + 1 ½ λίπη
Καραμέλα, σκληρή	3 τεμάχια	1 υδατάνθρακες
Σοκολάτα "kisses"	5 τεμάχια	1 υδατάνθρακες 1 1 λίπος
• Καφές με κρέμα		
Ξηρός, με γεύση	4 κουταλάκια του γλυκού	½ υδατάνθρακες 1 ½ λίπος
Υγρό, αρωματισμένο	2 κουταλιές της σούπας	1 υδατάνθρακες
Φρούτα σνακ, ζελεδάκια	(συμπύκνωμα πολτοποιημένα φρούτα) 1 ρολό (3/4 oz)	1 υδατάνθρακες
spreads Φρούτων, 100% φρούτα.	1 ½ κουταλιές σούπας	1 υδατάνθρακες
Μέλι		
Μαρμελάδα ή ζελέ, κανονικό	1 κουταλιά της σούπας	1 υδατάνθρακες
Ζάχαρη 1 υδατάνθρακες	1 κουταλιά της σούπας	1 υδατάνθρακες
• Σιρόπι		
Σοκολάτα light (τύπος τηγανίτας)	2 κουταλιές της σούπας	2 υδατάνθρακες
απλά (τύπου τηγανίτα)	2 κουταλιές της σούπας 1 κουταλιά της σούπας	1 υδατάνθρακες 1 υδατάνθρακες

Καρυκεύματα και σάλτσες

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Σάλτσα μπάρμπεκιου	3 κουταλιές της σούπας	1 υδατάνθρακες
Σάλτσα cranberry, ζελέ Μανιτάρια, κονσέρβας •	¼ φλιτζανιού ½ φλιτζάνι	1 1/2 υδατανθράκων ½ υδατάνθρακες 1 ½ λίπος
Σάλτσες σαλάτας, χωρίς λιπαρά, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά,	3 κουταλιές της σούπας	1 υδατάνθρακες
Γλυκόξινη σάλτσα	3 κουταλιές της σούπας	1 υδατάνθρακες

• Πάνω από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα: • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος) • 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδιασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods, • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg

Λουκουμάδες, muffins, γλυκά και γλυκά ψωμιά

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Πολύσπορο ψωμί μπανάνας	1-ιντσών φέτα (1 oz)	2 υδατάνθρακες + 1 λίπος
• Ντόνατ		
Κέικ, απλό μεσαίο κομμάτι διαμέτρου	1 ½ oz	1 ½ υδατάνθρακες + 2 λίπη
Muffin (4 oz)	3 ¾ ιντσών (2 oz)	2 υδατάνθρακες + 2 λίπη
Γλυκό ρολό ή δανέζικα	¼ muffin (1 oz) 1 (2 ½ oz)	1 υδατάνθρακες + ½ λίπος 2 ½ υδατάνθρακες + ½ λίπος

Κατεψυγμένες Μπάρες, κατεψυγμένα επιδόρπια, παγωμένο γιαούρτι και παγωτό

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Γρανίτα	1	1/2 υδατάνθρακες
Μπάρες χυμού φρούτων,κατεψυγμένα, 100% χυμό	1 bar (3 oz)	1 υδατάνθρακες
• Παγωτό		
Χωρίς λιπαρά	1/2 φλιτζάνι	1 ½ υδατάνθρακες
Light	1/2 φλιτζάνι	1 υδατάνθρακες + 1 λίπος
Χωρίς ζάχαρη	1/2 φλιτζάνι	1 υδατάνθρακες + 1 λίπος
Απλό	1/2 φλιτζάνι	1 υδατάνθρακες + 2 λίπη
Σορμπέ 2 υδατάνθρακες	1/2 φλιτζάνι	2 υδατάνθρακες
• Γιαούρτι παγωτό		
Χωρίς λιπαρά	1/3 κούπας	1 υδατάνθρακες
Απλό	1/2 φλιτζάνι	1 υδατάνθρακες + 0-1 λίπος

Ισοδύναμα Μπαρα granola, Μπαρες γεύματος, Shakes, και Trail Mix

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Granola ή σνακ μπαρες, απλές ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά	1 bar (1 oz)	1 ½ υδατάνθρακες
Γεύμα μπαρες αντικατάστασης,	1 bar μικρή(1 1/3 oz)	1 1/2 υδατάνθρακες + 0-1 λίπος
Γεύμα μπαρα αντικατάστασης,	1 bar μικρή (2 oz)	2 υδατάνθρακες + 1 λίπος
Μίγμα αντικατάστασης γεύτος με μειωμένες θερμίδες μίγμα ιχθών	1 κονσέρβα (10-11 oz)	1 1/2 υδατάνθρακες + 0-1 λίπος
Καραμέλα ή παξιμάδι		
Αποξηραμένα φρούτα	1 oz	1 υδατάνθρακες + 2 λίπη
	1 oz	1 υδατάνθρακες +1 λίπη

Μη αμυλώδη λαχανικά

Επιλογές λαχανικών που εμπεριέχουν λαχανικά στη λίστα των μη αμυλώδη λαχανικών και η λίστα των αμυλώδη λαχανικών βρίσκεται εντός της λίστας αμυλώδη. Λαχανικά με μικρές ποσότητες υδατανθράκων και θερμίδων είναι στον κατάλογο μη αμυλούχων λαχανικών. Τα λαχανικά περιέχουν σημαντικές θρεπτικές ουσίες. Προσπαθήστε να τρώτε τουλάχιστον 2 με 3 μη αμυλώδη επιλογές λαχανικών κάθε μέρα (καθώς και επιλογές από τον κατάλογο Λαχανικά αμυλούχα). Σε γενικές γραμμές, 1 επιλογή μη αμυλούχου λαχανικού είναι:

- 1/2 Φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά ή χυμό λαχανικών
- 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά

Εάν τρώτε 3 φλιτζάνια ή περισσότερα ωμά λαχανικά ή 1 + 1/2 Φλιτζάνια μαγειρεμένα λαχανικά σε ένα γεύμα, να τους μετρήσει ως 1 υδατάνθρακες.

Μη Αμυλώδη λαχανικά

Αμάρανθος ή κινέζικο σπανάκι φασόλια λάχανα Κουνουπίδι Αγκινάρα Τεύτλα Σέλινο Καρδιές αγκινάρας Σπαράγγια Μπρόκολο Λαχανοσαλάτα συσκευασμένη, Λαχανάκια Βρυξελών • Καλαμπόκι Αγγούρι Μπαμπού Λάχανο (πράσινο, Bok choy, κινέζικα) Μελιτζάνα Φασόλια (πράσινο, κερύ, Ιταλικά) Καρότα • Κολοκύθες (πικρή, μπουκάλι, λούφα, πικρό, πεπόνι) Πράσινα κρεμμύδια Μπιζέλια Πράσινα (Collard, λάχανο, κρεμμύδια) μουστάρδα, γογγύλια	Oriental ραπανάκι ή daikon Ντομάτα Καρδιές μπιζέλι ντομάτες, κονσερβοποιημένα Jicama Πιπεριές (όλες οι ποικιλίες) • Σάλτσα ντομάτας • Γογγυλοκράμβες Ραπανάκια ντομάτας ή χυμό λαχανικών • Πράσα Γογγύλια Ανάμικτα λαχανικά Ξινολάχανο κάστανα (Χωρίς καλαμπόκι, αρακά, ή ζυμαρικά) φύτρα σόγιας Φασόλια Φύτρες φασολιών Σπανάκι Μανιτάρια, όλα τα είδη, φρέσκα Squash (καλοκαίρι, crookneck, κολοκυθάκια) φρέσκα κρεμμυδάκια Μπάμιες Σέσκουλα •
---	---

• Πάνω από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα: • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος) • 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδιασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods, • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg

Κρέας και υποκατάστατα

Το κρέας και τα υποκατάστατα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες. Τα τρόφιμα από αυτήν τη λίστα χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες με βάση την ποσότητα του λίπους που περιέχουν. Οι ομάδες αυτές είναι άπαχο κρέας, κρέας μεσαίου λίπους, το κρέας υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, και πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης. Το ακόλουθο διάγραμμα δείχνει τι περιλαμβάνει μια επιλογή

	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λίπη (g)	Θερμίδες (kcal)
Άπαχο κρέας	-	7	0-3	45
Μεσαίου λίπους κρέας	-	7	4-7	75
Υψηλού λίπους κρέας	-	7	8+	100
Πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης	Ποικίλει	7	Ποικίλει	Ποικίλει

Άπαχο κρέας και υποκατάστατα κρέατος

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Βόειο κρέας: επιλογή βαθμών λίπους: Ground Round, ψητό (τσοκ, νεύρωση, γλουτοί), γύρο, κόντρα, μπριζόλα (Κομμένη σε κύβους, πλευρά, ψαρονέφρι, T-bone)	1 oz
Βόειο κρέας •	½ oz
Τυριά με 3 g λίπους	1 oz
τυρί cottage	¼ φλιτζανιού
υποκατάστατα αυγού απλό	¼ φλιτζανιού
Ασπράδια αυγού	2
Ψάρια, νωπά ή κατεψυγμένα, απλό: γατόψαρο, μπακαλιάρος, καλκάνι, ο μπακαλιάρος, γλωσσα, πορτοκαλί Ατλαντικού, ο σολομός, τιλάπια, πέστροφα, τόνος	1 oz
Ψάρια, καπνιστά: ρέγγα ή σολομό (LOX) •	1 oz
βουβάλια, στρουθοκάμηλος, κουνέλι, κυνήγι	1 oz
Χοτ-ντογκ με < 3 g λίπους ανά oz • (8 χοτ-ντογκ ανά πακέτο 14-oz) • (Σημείωση: μπορεί να είναι υψηλή σε υδατάνθρακες) 1	1
Αρνί: μπριζόλα, πόδι, ψητό	1 oz
Όργανα κρέατος: καρδιά, τα νεφρά, το συκώτι (Σημείωση: Μπορεί να είναι υψηλή σε χοληστερόλη)	1 oz
Στρείδια, φρέσκα ή κατεψυγμένα	6 μεσαία
Χοιρινό κρέας, Άπαχο Καναδικό μπέικον • 1 ουγκιά •	1 oz
μπριζόλα φιλέτο ή ψητό, ζαμπόν, φιλέτο	1 oz
Πουλερικά, χωρίς δέρμα: Cornish κότα, κοτόπουλο, εγχώρια πάπια ή χήνα (καλά στραγγιζόμενα του λίπους), γαλοπούλα	1 oz
Επεξεργασμένα κρέατα σάντουιτς με < 3 g λίπους ή λιγότερο ανά oz: πελεκημένη βοείου κρέατος, ντελικατέσεν λεπτής αλλαντικά, ζαμπόν γαλοπούλας, γαλοπούλα Kieftasa, παστοურμά γαλοπούλα	1 oz
Σολομός, κονσερβοποιημένα	1 oz
Σαρδέλες, κονσέρβες	2 μικρές

Λουκάνικο με < 3 g λίπους ανά •	1 oz
Οστρακοειδή: μύδια, καβούρια, απομίμηση οστρακοειδή, αστακός, χτένια, γαρίδες	1 oz
Τόνος, κονσέρβα σε νερό ή λάδι, στραγγισμένο	1 oz
Μοσχάρι, φιλέτο μπριζόλα, ψητά	1oz
<ul style="list-style-type: none"> • Πάνω από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα: • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος) • 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδυασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods, • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg 	

Μεσαίου λίπους κρέατα και υποκατάστατα

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ
Βόειο κρέας: παστό βοδινό, μοσχαρίσιο κιμά, ρολό, επικάλυψη λίπους (prime rib), μικρή πλευρά, η γλώσσα	1 oz
Τυριά με 4-7 g λίπους ανά ουγκιά: φέτα, μοσαρέλα, παστεριωμένα επεξεργασμένα λιωμένα τυριά, μειωμένης περιεκτικότητας σε λιπαρά τυριά	1 oz
Αυγό (Σημείωση: Υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη, το όριο έως 3 την εβδομάδα)	1
Ψάρια, κάθε τηγανισμένο προϊόν	1 oz
Αρνί: rib ψητό	1 oz
Χοιρινό: παιδάκι, ψητό ώμο	1 oz
Πουλερικά: κοτόπουλο με το δέρμα, περιστέρι, φασιανών, άγρια πάπια ή χήνα, τηγανίτο κοτοπούλο, γαλοπούλα	1 oz
ανθότυρο	2 oz ή ¼ φλιτζάνι
Λουκάνικο με 4-7 g λίπους ανά ουγκιά •	1 oz
Κρέας, παιδάκι Περισσότερες από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα: • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα με	1 oz

• Πάνω από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα: • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένα με προστιθέμενο λίπος (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπος) • 480 mg ή περισσότερο του νατρίου ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα σε συνδυασμό τροφίμων και μόνο λίστες Fast Foods, • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg

Υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κρέας και Υποκατάστατα

Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη, και θερμίδες και μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα αν καταναλωθούν σε τακτική βάση. Προσπαθήστε να τρώτε τρεις ή λιγότερες μερίδες από αυτή την ομάδα την εβδομάδα.

Υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κρέας και Υποκατάστατα

ΦΑΓΗΤΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Μπέικον Χοιρινό • Γαλοπούλας •	2 φέτες (16 φέτες ανά λίβρα ή 1 oz η κάθε μία, πριν από το μαγείρεμα) 3 φέτες (1/2 oz κάθε πριν από το μαγείρεμα)
Τυρί, κανονικό Αμερικανικό, bleu, μπρι, το τσένταρ, σκληρό κατσικίσιο, Monterey Jack, queso , Swiss	1 oz
Χοτ-ντογκ: μοσχάρι, χοιρινό, ή συνδυασμός (10 ανά συσκευασία 1-lb) •	1
Χοτ-ντογκ: γαλοπούλα ή κοτόπουλο (10 ανά συσκευασία 1-lb) •	1
Χοιρινό: αλεσμένο, λουκάνικα, παιδάκια	1
Μεταποιημένα γεύματα σε σάντουιτς με >8 g λίπους ή περισσότερα ανά ουγκιά: Μπολόνια, παστοურμάς, σκληρό σαλάμι	1
Λουκάνικο με >8 g λίπους ανά ουγκιά: Μπράτβουρστ, τσορίθο, ιταλικό, κνάκβουρστ, Πολωνικά, καπνιστά, σάμερ •	1

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Πρωτεΐνες Φυτικής Προέλευσης

Επειδή η περιεκτικότητα των υδατανθράκων ποικίλει μεταξύ των πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης, θα πρέπει να διαβάσετε την ετικέτα των τροφίμων

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ ΩΣ
"Μπέικον" ταινίες, με βάση τη σόγια	3 λωρίδες	1 κρέας μεσαίου λίπους
Ψητά φασόλια •	1/3 φλιτζάνι	1 άμυλο, 1 άπαχο κρέας
Φασόλια, μαγειρεμένα: μαύρα, garbanzo, kidney, lima, ναυτικό, ριπτό, λευκό •	1/2 κύπελο	1 άμυλο, 1 άπαχο κρέας
«βοδινό» ή «λουκάνικο» θρυματισμένο, με βάση τη σόγια •	2 oz	1/2 υδατάνθρακας, 1 άπαχο κρέας
Κοτομπουκιές, με βάση τη σόγια	2 κοτομπουκιές (11/2 oz)	1/2 υδατάνθρακας, 1 μέτριο σε λιπαρά κρέας
Ενταμάμε •	1/2 φλιτζάνι	1/2 υδατάνθρακας, 1 άπαχο κρέας
Φαλάφελ (καρυκευμένα μπιφτέκια από ρεβίθι και σιτάρι)	3 μπιφτέκια (2-σε διάμετρο)	1 υδατάνθρακας, 1 υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κρέας
Χοτ ντογκ, με βάση τη σόγια	1 (1 1/2 φλιτζάνι)	1/2 υδατάνθρακας, 1 άπαχο κρέας
Χούμους •	1/3 φλιτζάνι	1 υδατάνθρακας, 1 κρέας υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά
Φακές, καφέ, πράσινες, κίτρινες •	1/2 φλιτζάνι	1 υδατάνθρακας, 1 άπαχο κρέας
Χορτοφαγικό μπέργκερ, με βάση τη σόγια •	3 oz	1/2 υδατάνθρακας, 2 άπαχο κρέας
Χορτοφαγικό μπέργκερ, 1 μπιφτέκι με βάση τα λαχανικά και το άμυλο •	(περ. 2 1/2 oz)	1 υδατάνθρακας, 2 άπαχο κρέας
Βούτυρο ξηρών καρπών (αμύγδαλα, κάσιους, φιστίκια, καρύδια σόγιας)	1 κουταλιά της σούπας	1 υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κρέας
Μπιζέλια, βρασμένα: μαυρομάτικα και φάβα •	1/2 φλιτζάνι	1 υδατάνθρακας, 1 άπαχο κρέας
Τηγανιτά φασόλια, κονσερβοποιημένα •	1/2 κύπελο	1 άμυλο, 1 άπαχο κρέας
"Λουκάνικο" μπιφτέκια, με βάση τη σόγια	1 (11/2 oz)	1 μέτριο σε λιπαρά κρέας
Ξηροί καρποί σόγιας, ανάλατοι	3/4 oz	1/2 υδατάνθρακας, 1 μέτριο σε λιπαρά κρέας
Τέμπε	1/4 φλιτζάνι	1 μέτριο σε λιπαρά κρέας
Τοφού	4 ουγκιές (1/2 oz)	1 μέτριο σε λιπαρά κρέας
Τοφού, ελαφρύ	4 ουγκιές (1/2 oz)	1 άπαχο κρέας

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Ακόρεστα Λιπαρά Οξέα: Μονοακόρεστα Λιπαρά Οξέα

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ
Αβοκάντο, μέτριο	2 κ.σ. (1 oz)
Βούτυρα ξηρών καρπών (τρανς λιπαρά): αμύγδαλο, κάσιους, φιστίκια (λεία ή τραγανά)	1 1/2 κ.γ.
Ξηροί καρποί	
Αμύγδαλα	6
Βραζιλίας	2
Κάσιους	6
Φουντούκια	5
Μακαντέμια	3
Μικτά (50% φιστίκια)	6
Φιστίκια	10
Πεκάν	4 μισά
Φιστίκια Αιγίνης	16
Έλαια: κανόλα, ελαιόλαδο, φυσιτικόλαδο	1 κ.γ.
Ελιές	
Μαύρες, ώριμες	8 μεγάλες
Πράσινες, γεμιστές	10 μεγάλες

Ακόρεστα Λιπαρά Οξέα: Πολυακόρεστα Λιπαρά Οξέα

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ
Μαργαρίνη: με χαμηλά λιπαρά (30% -50% φυτικό έλαιο, τρανς λιπαρά)	1 κουταλιά της σούπας
Μαργαρίνη	1 κουταλάκι του γλυκού
Μαγιονέζα με μειωμένα λιπαρά κανονική	1 κουταλιά της σούπας 1 κουταλάκι του γλυκού
Μαγιονέζα στυλ σάλαντ ντρέσινγκ με μειωμένα λιπαρά κανονική	1 κουταλιά της σούπας 2 κουταλάκια του γλυκού
Ξηροί Καρποί Καρύδια, Αγγλικά Pignoli (κουκουναρία)	4 μισά 1 κουταλιά της σούπας
Έλαιο: καλαμπόκι, βαμβακόσπορο, λιναρόσπορο, σταφυλιού, κάρδαμου, σογιέλαιο, ηλιέλαιο	1 κουταλάκι του γλυκού
Έλαιο από σόγια και κανόλα (π.χ. Ενόβα)	1 κουταλάκι του γλυκού
Φυτοστερόλες με μειωμένα λιπαρά κανονικά	1 κουταλιά της σούπας 2 κουταλάκια του γλυκού
Σάλαντ Ντρέσινγκ με μειωμένα λιπαρά (Σημείωση: μπορεί να είναι υψηλή σε υδατάνθρακες) • κανονική •	2 κουταλιές της σούπας 1 κουταλιά της σούπας
Σπόροι Λιναρόσπορος, ολικής Κολοκυθίου, ηλιάνθου Σουσάμι	1 κουταλιά της σούπας 1 κουταλιά της σούπας 1 κουταλιά της σούπας
Ταχίνι ή πάστα σουσαμιού	2 κουταλάκια του γλυκού

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Κορεσμένα Λιπαρά Οξέα

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ
Μπέικον, μαγειρεμένο, κανονικό ή γαλοπούλα	1 φέτα
Βούτυρο Με μειωμένα λιπαρά Μπάρα Χτυπημένο	1 κουταλιά της σούπας 1 κουταλάκι του γλυκού 2 κουταλάκια του γλυκού
Μείγμα βουτύρου με λάδι Με μειωμένα λιπαρά ή ελαφρύ Κανονικό	1 κουταλιά της σούπας 1,5 κουταλάκι του γλυκού
Chitterlings (εντόσθια), βρασμένα	2 κουταλιές της σούπας (1/2 oz)
Καρύδα, ζαχαρούχα, τεμαχισμένη	2 κουταλιές της σούπας
Γάλα καρύδας Ελαφρύ Κανονικό	1/3 της κούπας 1 ½ κουταλιά της σούπας
Κρέμα Μισό και μισό Πλήρης Ελαφριά Χτυπημένη Χτυπημένη, υπό πίεση	2 κουταλιές της σούπας 1 κουταλιά της σούπας 1 ½ κουταλιά της σούπας 1 κουταλιά της σούπας 2 κουταλιές της σούπας
Τυρί κρέμα Με μειωμένα λιπαρά Κανονική	1 ½ κουταλιές της σούπας (3/4 oz) 1 κουταλιά της σούπας (1/2 oz)
Λαρδί	1 κουταλάκι του γλυκού
Έλαιο: Καρύδας, φοινικέλαιο, φοικικέλαιο πυρηνέλαιο	1 κουταλάκι του γλυκού
Αλάτι χοιρινό	¼ oz
Σύμπτυξη, στερεά	1 κουταλάκι του γλυκού
Στυφή κρέμα Με μειωμένα λιπαρά ή ελαφριά Κανονική	3 κουταλιές της σούπας 2 κουταλιές της σούπας

Παρόμοια Προϊόντα σε άλλες λίστες

- Το μπέικον και το φυστικοβούτυρο, όταν χρησιμοποιούνται σε μικρότερες ποσότητες, υπολογίζονται ως επιλογή λίπους (δείτε την ομάδα **λίπη**). Όταν χρησιμοποιούνται σε μεγαλύτερες ποσότητες, που υπολογίζονται ως επιλογές υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κρέατα (βλέπε τον κατάλογο κρέας και υποκατάστατα κρέατος).
- Οι χωρίς λιπαρά σάλτσες για σαλάτες βρίσκονται στην ομάδα **Γλυκά, Επιδόρπια, και άλλοι υδατάνθρακες**.
- Ψάξτε για κτυπημένη επικάλυψη και προϊόντα χωρίς λιπαρά, όπως μαργαρίνες, σάλτσες για σαλάτες, μαγιονέζα, στυφή κρέμα, και τυρί κρέμα, στην ομάδα **Ελεύθερα Τρόφιμα**.

Ελεύθερα Τρόφιμα

Ένα «ελεύθερο» τρόφιμο είναι κάθε επιλογή τροφίμου ή ποτού που έχει λιγότερο από 20 θερμίδες και 5 γραμμάρια ή λιγότερο υδατάνθρακες ανά μερίδα.

Χαμηλά σε Υδατάνθρακες Τρόφιμα

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ
Λάχανο, ωμό	½ φλιτζάνι
Καραμέλα, σκληρή (κανονική ή χωρίς ζάχαρη)	1 τεμάχιο
Καρότα, κουνουπίδι, ή πράσινα φασόλια, μαγειρεμένα	¼ φλιτζάνι
Κράνμπερις, γλυκαίνονται με υποκατάστατα ζάχαρης	½ φλιτζάνι
Αγγούρι, κομμένο σε φέτες	½ φλιτζάνι
Ζελατίνη Επιδόρπιο, χωρίς ζάχαρη Χωρίς γεύση	
Τσίχλα	
Μαρμελάδα ή ζελέ, ελαφρύ η χωρίς προσθήκη ζάχαρης	2 κουταλάκια του γλυκού
Ραβέντι, γλυκαίνεται με προσθήκη ζάχαρης	½ κούπα
Σαλάτα χόρτα	
Υποκατάστατα ζάχαρης(τεχνητές γλυκαντικές ουσίες)	
Σιρόπι, χωρίς ζάχαρη	2 κουταλιές της σούπας

Τρόφιμα Τροποποιημένου Λίπους με Υδατάνθρακες

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ
Τυρί κρέμα, χωρίς λιπαρά	1 κουταλιά της σούπας (1/2 oz)
Κρέμες Μη-γαλακτοκομικές, υγρής μορφής Μη-γαλακτοκομικές, σε σκόνη	1 κουταλιά της σούπας 2 κουταλάκια του γλυκού
Μαργαρίνη αλοιφή Χωρίς λιπαρά Με μειωμένα λιπαρά	1 κουταλιά της σούπας 1 κουταλάκι του γλυκού
Μαγιονέζα-στυλ σάλτσα για σαλάτες Χωρίς λιπαρά Με μειωμένα λιπαρά	1 κουταλιά της σούπας 1 κουταλάκι του γλυκού
Σάλτσα για σαλάτες Χωρίς λιπαρά η με χαμηλά λιπαρά Χωρίς λιπαρά, ιταλική	1 κουταλιά της σούπας 2 κουταλιές της σούπας
Στυφή κρέμα, χωρίς λιπαρά ή με μειωμένα λιπαρά	1 κουταλιά της σούπας
Χτυπημένη επικάλυψη Ελαφριά ή χωρίς λιπαρά Κανονική	2 κουταλιές της σούπας 1 κουταλιά της σούπας

Καρυκεύματα

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ
Σως Μπάρμπεκιου	2 κουταλάκια του γλυκού
Κέτσαπ	1 κουταλιά της σούπας
Μουστάρδα με μέλι	1 κουταλιά της σούπας
Σάλτσα χρένου	
Χυμός λεμονιού	
Μίσο	1 ½ κουταλάκια του γλυκού
Μουστάρδα	
Παρμεζάνα τυρί, φρεσκοτριμμένη	1 κουταλιά της σούπας
Σάλτσα τουρσί	1 κουταλιά της σούπας
Τουρσί	
Ανηθος •	1 ½ μέτριο
Γλυκό, ψωμί και βούτυρο	2 φέτες
Γλυκό, με αγγουράκι	¾ oz
Σάλτσα	¼ της κούπας
Σάλτσα σόγιας, light ή κανονική •	1 κουταλιά της σούπας
Γλυκόξινη σάλτσα	2 κουταλάκια του γλυκού
Γλυκιά σάλτσα τσίλι	2 κουταλάκια του γλυκού
Σάλτσα τάκο	1 κουταλιά της σούπας
Ξύδι	
Γιαούρτι, κάθε τύπου	2 κουταλιές της σούπας

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Ελεύθερα Σνάκ

Οι παρακάτω τροφές σε αυτά τα μεγέθη μεριδών είναι σνάκ ελεύθερων τροφίμων.

- 5 καρότα μικρά και σέλινο
- 1/4 φλιτζάνι βατόμουρα
- 1/2 οz κομμένο τυρί σε φέτες, χωρίς λιπαρά
- 10 κράκερς στυλ- χρυσόψαρο
- 2 κράκερ με σόδα
- 1 μπάλα παγωμένη κρέμα, χωρίς ζάχαρη
- 1/2 οz άπαχο κρέας
- 1 φλιτζάνι ποπ κορν light
- 2 γκοφρέτες βανίλιας

Ποτά και Μίγματα

Κάθε τροφή σε αυτή τη λίστα, χωρίς το μέγεθος της μερίδας που αναφέρεται μπορεί να καταναλωθεί σε οποιαδήποτε μέτρια ποσότητα.

- Ζωμός
 - Ζωμός με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο
 - Ανθρακούχο ή μεταλλικό νερό
 - Σόδα
 - Σκόνη κακάου, χωρίς ζάχαρη (1 κ.σ.)
 - Καφές, χωρίς ζάχαρη ή με υποκατάστατο ζάχαρης
 - Αναψυκτικά διαίτης, χωρίς ζάχαρη
 - Μίγματα ποτού, χωρίς ζάχαρη
 - Τσάι, χωρίς ζάχαρη ή με υποκατάστατα ζάχαρης
 - Τόνικ, διαιτητικό
 - Νερό
 - Νερό, αρωματισμένο, χωρίς υδατάνθρακες
- Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Καρυκεύματα

Κάθε τρόφιμο σε αυτή τη λίστα μπορεί να καταναλωθεί σε μέτρια ποσότητα.

- Αρωματικά εκχυλίσματα (για παράδειγμα, βανίλια, αμύγδαλο, μέντα)
- Σκόρδο
- Βότανα, νωπά ή ξερά
- Αντικολητικό σπρέι μαγειρικής
- Καυτερές πιπεριές
- Μπαχαρικά
- Καυτερή σάλτσα πιπεριάς
- Κρασί, που χρησιμοποιείται στη μαγειρική
- Σάλτσα Γούστερ (Worcestershire)

Συνδυασμοί Τροφίμων

Πολλές από τις τροφές που τρώτε αναμιγνύονται μαζί σε διάφορους συνδυασμούς, όπως κατσαρόλες. Αυτοί οι συνδυασμοί τροφίμων δεν ταιριάζουν σε κάθε μία επιλογή λίστας. Αυτή είναι μια λίστα των επιλογών για ορισμένους τυπικούς συνδυασμούς τροφίμων. Αυτή η λίστα θα σας βοηθήσει να εντάξετε αυτά τα τρόφιμα στον σχεδιασμό γευμάτων. Ρωτήστε τον διαιτολόγο σας πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά σχετικά με άλλους συνδυασμούς τροφίμων που θα θέλατε να φάτε, συμπεριλαμβανομένων και των δικών σας συνταγών.

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Τύπου κατσαρόλας (νούτλς με τόνο, λαζάνια, μακαρόνια με κεφτεδάκια, καυτερή πιπεριά με φασόλια, μακαρόνια και τυρί) •	1 κούπα (8 oz)	2 υδατάνθρακες +2 μέτριου λίπους κρέας
Στιφάδο (βοδινό ή άλλο κρέας και λαχανικά) •	1 κούπα (8 oz)	1 υδατάνθρακας =1 μέτριου λίπους κρέας + 0-3 λίπη
Τονοσαλάτα ή κοτοσαλάτα	½ κούπα (3 ½ oz)	½ υδατάνθρακας +2 άπαχο κρέας +1 λίπος

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Κατεψυγμένα γεύματα- Μερίδες – Ισοδύναμα

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Μπουρίτος (βοδινό κρέας και φασόλια) • •	1 (5 oz)	3 υδατάνθρακες +1 άπαχο κρέας +2 λίπη
Γεύμα τύπου βραδινό •	Γενικά (14-17 oz)	3 υδατάνθρακες +3 μέτριου λίπους κρέας +3 λίπη
Ορεκτικό ή γεύμα με λιγότερες από 340 θερμίδες •	Περίπου 8-11 oz	2-3 υδατάνθρακες +1-2 άπαχο κρέας
Πίτσα Τυρί ή χορτοφαγική, λεπτή ζύμη • Με κρέας, λεπτή ζύμη •	¼ από μία πίτα 12 ιντσών (4 ½-5 oz) ¼ από μία πίτα 12 ιντσών (5 oz)	2 υδατάνθρακες +2 μέτριου λίπους κρέας 2 υδατάνθρακες =2 μέτριου λίπους κρέας +1 ½ λίπη
Σάντουιτς τσέπης •	1 (4 ½ oz)	3 υδατάνθρακες +1 άπαχο κρέας +1-2 λίπη
Πίτσα κατσαρόλα •	1 (7 oz)	2 ½ υδατάνθρακες +1 μέτριου λίπους κρέας +3 λίπη

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Σαλάτες (συλ Ντελικατέσεν)

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Λαχανοσαλάτα	½ κούπα	1 υδατάνθρακας +1 ½ λίπη
Σαλάτα με μακαρόνια ή ζυμαρικά	½ κούπα	2 υδατάνθρακες +3 λίπη
Πατατοσαλάτα •	½ κούπα	1 ½-2 υδατάνθρακες +1-2 λίπη

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Σούπες

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Φασόλια, Φακές, Φάβα •	1 κούπα	1 υδατάνθρακας +1 άπαχο κρέας
Στρειδόσουπα (φτιαγμένη με γάλα) •	1 κούπα (8 oz)	1 υδατάνθρακας+1 άπαχο κρέας +1 ½ λίπος
Κρέμα (φτιαγμένη με νερό) •	1 κούπα (8 oz)	1 υδατάνθρακας +1 λίπος
Στιγμιαία •	6 oz προετοιμασμένο	1 υδατάνθρακας
Στιγμιαία, με φασόλια ή φακές •	8 oz προετοιμασμένο	2 ½ υδατάνθρακες +1 άπαχο κρέας
Σούπα Μίσο •	1 κούπα	½ υδατάνθρακας +1 λίπος
Ανατολίτικη μανέστρα •	1 κούπα	2 υδατάνθρακες +2 λίπη
Ρύζι (χυλός)	1 κούπα	1 υδατάνθρακας
Ντομάτα (φτιαγμένο με νερό) •	1 κούπα (8 oz)	1 υδατάνθρακας
Λαχανικά μοσχάρι, κοτόπουλο μανέστρα, ή άλλος τύπος ζωμού)	1 κούπα (8 oz)	1 υδατάνθρακας

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ (Fast Food)

Οι επιλογές στη λίστα Γρήγορο Φαγητό δεν είναι ειδικά γεύματα γρήγορου φαγητού ή στοιχεία τους, αλλά είναι εκτιμήσεις που βασίζονται σε δημοφιλή τρόφιμα. Μπορείτε να βρείτε συγκεκριμένες διατροφικές πληροφορίες για σχεδόν κάθε γρήγορο φαγητό ή αλυσίδα εστιατορίων. Ζητήστε από το εστιατόριο ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της για διατροφικές πληροφορίες σχετικά με το αγαπημένο σας πρόχειρο τρόφιμο.

Σάντουιτς Πρωινού

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Αυγό, τυρί, κρέας, Αγγλικά κεκάκια •	1 σάντουιτς	2 υδατάνθρακες +2 μέτριου λίπους κρέας
Σάντουιτς λουκάνικο σε σχήμα μπισκότο •	1 σάντουιτς	2 υδατάνθρακες +2 υψηλού λίπους κρέας +3 ½ λίπη

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Κύρια Πιάτα και Ορεκτικά

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Μπουρίτος (μοσχάρι και φασόλια) • •	1 (περίπου 8 oz)	3 υδατάνθρακες +3 μέτριου λίπους κρέας +3 λίπη
Στήθος κοτόπουλο, παναρισμένο και τηγανισμένο •	1 (περίπου 5 oz)	1 υδατάνθρακες +4 μέτριου λίπους κρέας
Μπουτάκια κοτόπουλο, παναρισμένα και τηγανισμένα •	1 (περίπου 2 oz)	2 μέτριου λίπους κρέας
Κοτομπουκιές •	6 (περίπου 3 ½ oz)	1 υδατάνθρακες +2 μέτριου λίπους κρέας +1 λίπος
Μπούτι κοτόπουλο, παναρισμένο και τηγανισμένο •	1 (περίπου 4 oz)	½ υδατάνθρακες +3 μέτριου λίπους κρέας +1 ½ λίπος
Φτερούγες κοτόπουλο, καυτές •	6 (5 oz)	5 μέτριου λίπους κρέας +1 ½ λίπος

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Ασιατικό

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Μοσχάρι, κοτόπουλο, ή γαρίδες ,με λαχανικά και σάλτσα •	1 κούπα (περίπου 5 oz)	1 υδατάνθρακες +1 άπαχο κρέας +1 λίπος
Ρολό αυγό, κρέας •	1 (περίπου 3 oz)	1 υδατάνθρακες +1 άπαχο κρέας +1 λίπος
Τηγανητό ρύζι, νηστίσιμο	½ κούπα	1 ½ υδατάνθρακες +1 ½ λίπη
Κρέας και γλυκιά σάλτσα (κοτόπουλο με πορτοκάλι) •	1 κούπα	3 υδατάνθρακες +3 μέτριου λίπους κρέας +2 λίπη
Νούντλς και λαχανικά με σάλτσα (chow mein, lo mein) • •	1 κούπα	2 υδατάνθρακες +1 λίπος

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Πίτσα

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Τυρί, Πεπερόνε, κανονική ζύμη •	1/8 από μία πίτσα 14- ιντσών (περίπου 4 oz)	2 ½ υδατάνθρακες +1 μέτριου λίπους κρέας +1 ½ λίπη
Τυρί ή χορτοφαγική, λεπτή ζύμη •	¼ από μία πίτσα 12-ιντσών (περίπου 6 oz)	2 ½ υδατάνθρακες +2 μέτριου λίπους κρέας +1 ½ λίπη

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέστε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Σάντουιτς

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Σάντουιτς με κοτόπουλο, ψημένο •	1	3 υδατάνθρακες +4 άπαχο κρέας
Σάντουιτς με κοτόπουλο, αφράτο •	1	3 ½ υδατάνθρακες +3 μέτριου λίπους κρέας +1 λίπος
Σάντουιτς ψαριού με σάλτσα μαγιονέζας (ταρταρ)	1	2 ½ υδατάνθρακες +2 μέτριου λίπους κρέας +2 λίπη
Χάμπουργκερ Μεγάλο με τυρί •	1	2 ½ υδατάνθρακες+4 μέτριου λίπους κρέας+1 λίπος
Κανονικό	1	2 υδατάνθρακες+1 μέτριου λίπους κρέας+1 λίπος
Χοτ Ντόγκ σε ψωμάκι με σουσάμι •	1	1 υδατάνθρακας +1 υψηλού λίπους κρέας+1 λίπος
Κρύο Σάντουιτς (Υποβρύχιο) Λιγότερο από 6 γρ λίπους •	6-ιντσών ψωμάκι	3 υδατάνθρακες +2 άπαχο κρέας
Κανονικό •	6-ιντσών ψωμάκι	3 ½ υδατάνθρακες+2 μέτριου λίπους κρέας+1 λίπος
Τάκος, με σκληρή ή μαλακή πίτα (κρέας και τυρί)	1 μικρός	1 υδατάνθρακας +1 μέτριου λίπους κρέας+1 ½ λίπη

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Σαλάτες

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Σαλάτα, κύριο πιάτο (τύπου ψημένο κοτόπουλο, χωρίς σάλτσα ή κρουτόν) • •	Σαλάτα	1 υδατάνθρακας +4 άπαχο κρέας
Σαλάτα, συνοδευτικό, χωρίς σάλτσα ή τυρί	Μικρή (περίπου 5 oz)	1 λαχανικό

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Συνοδευτικά και Ορεκτικά

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Τηγανητές πατάτες, εστιατορίου Μικρές	2,6 oz	3 υδατάνθρακες +3 λίπη
Μέτριες	4 oz	4 υδατάνθρακες +4 λίπη
Μεγάλες	6 oz	5 υδατάνθρακες +6 λίπη
Νάτσος με τυρί •	Μικρό (περίπου 4 ½ oz)	2 ½ υδατάνθρακες +4 λίπη
Ροδέλες κρεμμυδιού •	1 μερίδα (περίπου 3 oz)	2 ½ υδατάνθρακες +3 λίπη

• Περισσότερα από 3 g φυτικών ινών ανά μερίδα • Επιπλέον λίπος ή παρασκευασμένο με προσθήκη λίπους (προσθέσετε μια επιπλέον επιλογή λίπους) • > 480 mg ή περισσότερο νάτριο ανά μερίδα. Για τρόφιμα που απαριθμούνται ως κύριο πιάτο ή ένα γεύμα μόνο από καταλόγους από συνδυασμό τροφίμων και Fast Foods, η • αντιπροσωπεύει πάνω από 600 mg.

Επιδόρπια

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Μιλκσέικ, οποιαδήποτε γεύση	12 oz	6 υδατάνθρακες +2 λίπη
Παγωτό χύμα σε χωνάκι	1 μικρή μπάλα	2 ½ υδατάνθρακες +1 λίπος
Παγωτό χύμα σε χωνάκι	1 μικρή μπάλα	2 ½ υδατάνθρακες +1 λίπος

Αλκοόλ

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΠΟΤΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΜΕΤΡΙΟΥΝΤΑΙ ΩΣ
Μπίρα Ελαφριά (4,2%) Κανονική (4,9%)	12 fl oz 12 fl oz	1 αλκοόλ+ ½ υδατάνθρακας 1 αλκοόλ+ 1 υδατάνθρακας
Αποστάγματα: Βότκα, ρούμι, τζιν, ουίσκι 80 ή 85 βαθμών	1 ½ fl oz	1 αλκοόλ
Λικέρ, καφές (53 βαθμών)	1 fl oz	½ αλκοόλ +1 υδατάνθρακας
Σάκε	1 fl oz	½ αλκοόλ
Κρασί Γλυκό (π.χ. σέρυ) Ξηρό, κόκκινο ή λευκό (10%)	3 ½ fl oz 5 fl oz	1 αλκοόλ+1 υδατάνθρακας 1 αλκοόλ

