

προκύπτει μια τρίτη πρωτεΐνη υπόηλής βιοχημικής άξος (βλ. κεφάλαιο Πρωτεΐνες – Συμπληρωματική Αξία Πρωτεΐνων). Οι συνδυασμοί αυτοί συ-  
χά δύομάζονται ύποκατάστατα κρέατος (Πίνακας 9.3).

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΚΡΕΑΤΙ  
(σεριαλ 1874)

(Goodwin, 1974)

- (12) **ριάτη** + οιταλέουρο + σαγία  
       (13) **ινέτη** + οποσόμι  
       (14) **ριάτη** + γάλα  
       (15) οιταλέυρο + φασόλια  
       (16) κολοπιτοκάλευρο + φασόλια

Γενικά ύποστριψεται ότι ή συμπληρωματική δξια των πρωτεινών εξαιρολίγεται καλύτερα

**ΤΥΠΟΣ ΔΙΑΤΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΤΕΣΣΕΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΔΙΑΤΑΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ**

Ομάδα κρέτας  
2 η περιοδότερα ισοδυνηματική

三

**Ομόδο κρήτας**  
2 ή περισσότερα ισοδυναμικά  
που από μόνο μονεμφάντη κόμες, υπέβη πουλερί<sup>1</sup>. Τη έποιλακτική η προτεχνητική οδύσσεα  
φωτιάνω μεγερευμένη στηνα φρούρια ή μητέλαια, ή  
2 κοντάλια διώρυγα από φυστικά που εναντίον διακατοπτρίζουν 1 ιοπλύνιο κρήτας [β. και  
προκαταστατικό κρήτας, πίνακας 9.3].

Πρωτεύον Υπουργός Εθνικής Αστυνομίας που προτάθηκε στην Βουλή από την Κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ. Η πρόταση επιστρέφεται στην Βουλή για αναδοχή, μετά την αντανακλαση που πήρε η Βουλή στην πρόταση της Κυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ για την αποπομπή της Αστυνομίας από την Επιτροπή Εθνικής Αστυνομίας. Η πρόταση της Κυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ για την αποπομπή της Αστυνομίας από την Επιτροπή Εθνικής Αστυνομίας προτάθηκε στην Βουλή στις 23 Ιουνίου 2015, από την Βουλευτή της Κυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ, Νίκο Χρούσων.

Ευπλάκι  
Εγκυρωνούσας  
Θηλαστικός

**Ομάδα Λαχωνικών**  
και φροντιστέων  
4 ή περισσότερα ισοδ

**Λιγότερο καλές πηγές της Βι-  
τούνιας C**

του ψηφίου τους.  
Καλεστίνης βαθύχρυση πράσινα και κιτρίνια λαζανίνια  
και μονοπάτια σε πράσινη λοχώνικη από τη Βερβίκα Κρήτης.

**Ομόδο Ψηφιούν  
και Δημόσιου  
προσωπικού ιδίων**

Ιοχειλ ο ιερέας που ιδιοκυρίεται μέσω γη τη πιττουρία  
χο ή το Ειρηνοτρόπιο  
1947 ή λόγω πολεούμενης δημότησης διατηρείται  
ιπρόκαλα, καροτά, λαζανάς, σπαγγά, γλυκοπατά<sup>τα</sup>, γουγάλι, χειρονά κολοκυνθία

**ποντιαὶ οὐ κεῖ**  
(Πινακας 9.2).

Η σύνταξη του διατολογίου για ένα όριμένο άτομο περιλαμβάνει δύο βασικά στάδια. Στο πρώτο στάδιο καθορίζονται οι διατροφικές απαιτήσεις του άτομου αυτού και στο δεύτερο στάδιο γίνεται η συνυγραψή του διαιτολογίου του.

**Πίνακας 9.4:**  
**ΙΔΕΩΔΗ Ή ΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΔΡΕΣ  
 ΑΝΑLOGA ΜΕ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 25 ΕΤΩΝ\***

Υψης (m)	Βάρος (kg)	Γυνοίκες	Άνδρες
1,425	44	—	—
1,425	46	—	—
1,450	46	—	—
1,475	48	—	—
1,500	49	—	—
1,525	50	—	—
1,550	51	54	—
1,575	53	56	—
1,600	54	57	—
1,625	56	58	—
1,650	58	60	—
1,675	59	62	—
1,700	61	64	—
1,725	63	66	—
1,750	65	68	—
1,775	67	70	—
1,800	70	72	—
1,825	74	—	—
1,850	76	—	—
1,875	78	—	—
1,900	79	—	—

\* Τά βάρη αύγα όποτελουν τά άνωτά όρια του λεπτού οκελετού. Άν θυμαρίστες νέα σημασία ή μεγάλωση, τότε είναι προτυπότερο νά παραγνάτα τά άντιστοχα βάρη στον τόνο την Πίνακα 2.2.

**Πίνακας 9.5:**  
**ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΙΚΕΣ ΑΠΑΓΓΗΣΕΙΣ  
 ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΓ ΙΔΑΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΕ ΟΝΕΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΕΣ  
 (RDA, 1979)\***

Όμβασα Ηλικίας	Ηλικία (έτη)	Έναργειο (Εκάκι/κg ιδανικού βάρους)	Πρωτείνες (g/kg ιδανικού βάρους)
Για τά δύο φύλα			
α) Βρέφη	0,0—0,5 0,5—1,0	115 105	2,2 2,0
β) Παιδιά	1—3 4—6 7—10 άρρενες	100 85 85 60	1,7 1,5 1,2 1,0
θήλες	11—14 15—18 19—22 23—25 51—75 76+	42,5 41,5 38,5 34 29 29	0,85 0,8 0,8 0,8 0,8 1,0
α) Βρέφη	15—18 19—22 23—25 51—75 76+	38 38 36 33 29	0,85 0,8 0,8 0,8 0,8
β) Παιδιά	19—22 23—25 51—75 76+	38 36 33 29	0,8 0,8 0,8 0,8
άρρενες	+300	+30	+20
θήλες	+500	—	—

\* Έγκυος (ημερ. άνικες ουμέρας)  
 Ομήδωσης (ημερ. άνικες ουμέρας)

\* Γά περισσότερες λεπτομέρειες δι. πίνακες Γ-1 και Γ-2 στό τέλος του θελιού.

άσθενής κούβει τάν άλθεια προσπαθώντας μέση άπλεξη και άφελες δρώσεις, ή μέ τό νά έπιστραινει τη σοδορόπτη της φρόσης αύρης για τη διστομερεταια του ή και μέ πολλαπλή έπαναληψη του διαιτολογικου ιστορικού, νά μαθινει την άληθεια. Πολλές φορες βρέθαι, το άτομο δέν έχει καμιά ιδιαίτερη πρόθεση νά παρακλανήσει τό γιατρό αλλά δίκλινης έχεις ορισμένες τροφες που κατανάλωσε ή νοικει ήστι αλλες είναι χωρις θερμιδική άξια και επομένων τίς παραλείπει (αυτό συμβαίνει συχνά με τις καλούμενες «διαθητικές» ή μέ τις τροφές «αδυνατισμάτων»).

Μέ την άναλυση του διαιτολογικου ιστορικου καθορίζεται έπισημη τόπος πανδίση ή σύγκριση γίνεται κατά λίτρη κατά σύγκρισης, πρωτείνες και λιπαρά και σε άλκαστη. Μετά, αφού είναι γνωστό τό ύψης και δικελετού, εύκολα μπολογιζόνται τό έπιθυμητό βάρος, οι θερμιδικες τις θεωρητικες προσηκψεις, δηλαδή της προσθληψης ή αποστολής του από το διαιτολογικό ιστορικο μέ την προσληψη που καθορισθηκε από το έπιθυμητό βάρος και τον πίνακα των θερμιδικων άπαγγησεων. Ός κανόνας ίσχυε διτι ζηταν το πραγματικό βάρος του άτομου είναι μικρότερο από τό πότε «έπιθυμητό», κατά 20% (ή και περισσότερο) τότε θα πρέπει η πρόσληψη νά αύξηση, ένω σταν το πραγματικό βάρος είναι μεγαλύτερο από τό πότε «έπιθυμητό», κατά 20% (ή και περισσότερο) τότε θα πρέπει η πρόσληψη.

Θεωρητικά, μά αύξηση ή μείωση της θερμιδικής πρόσληψης κατά 750 θερμίδες προκαλεί αύξηση ή μείωση του σωματικού βάρους κατά 1kg. (Στην πραγματικότητα αύτο δεν συμβαίνει γιατί στους παραπάνω υπολογισμούς δεν λαμβάνεται υπόψη τό θερμιδικό κόστος συνθετησης ή παραγωγής — βλ. κεφ. Παχυσαρκίας). Τό θερμιδικό έλλειψηα λοιπόν θα έξαρτηται από τόν έπιθυμητό βαθμό (ταχύτητα) ώπλειας του σωματικού βάρους για νά καθορισθει στη συνέχεια τό ίψης, της ήποτε θερμιδικής διατάξης. Άν δηλαδή ή έπιθυμητή ώπλεια το βάρος είναι έkg / μήνα, τότε τό ήπειρησιο άρνητηκό ισοζυγιο που θα πρέπει νά δημιουργηθει είναι:

$$\frac{750 \times 3}{30} = 750 \text{ θερμίδες.}$$

Όσοσδηποτε και ήσταν τό σημχος του στόμου για αδυνάτισμα δέν πρέπει ή βαθμός ώπλειας του σωματικού βάρους νά είναι μεγαλύτερος από 4kg / μήνα (βλ. κεφ. Παχυσαρκίας).

α) Πρώτο Στάδιο  
 Η πρόσδοση λοιπόν του υπολογισμού κατά τό πρώτο στάδιο θα γίνει ώς έξης:  
 (1) Λημη θιατολογικού ιστορικου και υπολογισμούς των πραγματικων προσληψεων, μετά από μετατροπη τους, ανάλογα μέ την περιεκτικότητά τους σε θερμίδες, ώβατανθρακες, πρωτείνες και λιπη.