

Υπολιπιδαιμική Δίαιτα

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά, φρυγανιές, ρύζι

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Κρουασάν, τσουρέκι, ζαχαρωμένα δημητριακά

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Αποβουτυρωμένο γάλα, άπαχα τυριά, άπαχο γιαούρτι, ασπράδια αυγού, υποκατάστατα αυγού

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και τυριά, γιαούρτι πτωχό σε λιπαρά, δύο ολόκληρα αυγά την εβδομάδα

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Πλήρες γάλα, συμπυκνωμένο γάλα, κρέμες γάλακτος, υποκατάστατα γάλακτος, ολόπαχα τυριά, ολόπαχο γιαούρτι

ΣΟΥΠΕΣ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Σούπες λαχανικών

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Σούπες εμπλουτισμένες με κρέμα

ΨΑΡΙ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Όλα τα άσπρα ψάρια (σχάρας, στον ατμό, καπνιστό)

Βγάλτε τη πέτσα (πχ σαρδέλλες)

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Ψάρι τηγανισμένο σε κατάλληλο λίπος

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Αυγοτάραχο, ψάρι τηγανισμένο σε αγνώστου προελεύσεως λάδι ή λίπος

ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Στρείδια, χτένια

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Μύδια, αστακός, караβίδες

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Γαρίδες, καλαμάρια

ΚΡΕΑΣ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Γαλοπούλα, μοσχάρι, κυνήγι, κουνέλι

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Πολύ άπαχα κρέατα όπως βοδινό, ζαμπόν, μπέικον, αρνί (μία ή δύο φορές την εβδομάδα), λουκάνικα από μοσχάρι ή κοτόπουλο, συκώτι δύο φορές τον μήνα

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Πάπια, χήνα, όλα τα εμφανώς παχιά κρέατα, λουκάνικα, σαλάμια, κρεατόπιτες, πατέ, πέτσα πουλερικού

ΛΙΠΗ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Ελαιόλαδο Ελαια πλούσια σε πολυακόρεστα, πχ ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο. Ελαια πλούσια σε μονοακόρεστα. Μαλακές (μη υδρογονωμένες) μαργαρί-νες

φτιαγμένες από τα παραπά-νω έλαια, ψητές ή τηγανιτές πατάτες, εάν έχουν μαγειρευτεί στα παραπάνω έλαια.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Βούτυρο, ξύγκι, λαρδί-λίπη ψητών, μαργαρίνες, υδρογονωμένα λίπη

ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Όλα τα φρέσκα και κατεψυγμένα λαχανικά και τα όσπρια. Καλαμπόκι. Βραστές πατάτες ή πατάτα ψημένη με τη φλούδα της. Όλα τα φρέσκα και ξηρά φρούτα. Φρούτα σε κονσέρβα (χωρίς ζάχαρη).

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Ψητές πατάτες με το κατάλληλο λάδι.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Ψητές ή τηγανιτές πατάτες, λαχανικά ή ρύζι μαγειρεμένο σε αγνώστου προελεύσεως ή ακατάλληλα έλαια ή λίπη, τσίπς, αλατισμένα λαχανικά σε κονσέρβα.

ΓΛΥΚΑ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Κομπόστες, φρούι-ζελέ, πουτίγκες με αποβουτυρωμένο γάλα, φρουτοσαλάτα, μαρέγγα

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Γλυκά ή μπισκότα φτιαγμένα με μαργαρίνη ή λάδι

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Παγωτά τούρτες, τάρτες. Σάλτσες φτιαγμένες από κρέμα ή βούτυρο, έτοιμα γλυκά του εμπορίου, μπισκότα, έτοιμες πίτες και πουτίγκες.

ΖΑΧΑΡΩΔΗ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Λουκούμια, μαντολάτο

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Χαλβάς

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Σοκολάτες, καραμέλλες βουτύρου, φοντάν, γλυκά με καρύδα

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Φυστίκια, φυστίκια Αιγίνης

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Ινδική καρύδα, αλατισμένοι ξηροί καρποί.

ΠΟΤΑ - ΡΟΦΗΜΑΤΑ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Τσαϊ, καφές φίλτρου ή νες καφέ, νερό, αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Οινόπνευμα. Σοκολατούχα ροφήματα με χαμηλά λιπαρά.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Σοκολατούχα ροφήματα, ιρλανδέζικος καφές, ποτά που περιέχουν βύνη.

ΣΑΛΤΣΕΣ - ΜΥΡΩΔΙΚΑ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

Πιπέρι, μουστάρδα, αρωματικά φυτά, καρυκεύματα.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Σάλτσες για σαλάτα με χαμηλά λιπαρά.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Οι τροφές που βυθίζονται ιδρύει να είναι γενικά ισχυρές σε λιπαρά και υδατάνθρακες σε φυτικές ίνες. Οι τροφές με ακόρεστα λίπη ή μικρές ποσότητες κεκορεσμένων λιπών θα ιδρύει να καταναλώνονται με μέτρο. Οι τροφές που ιδρύει περιέχουν μεγάλες ποσότητες λιπών η καλύτερης ιδρύει να ιδρύει όσο ιδρύει περισσότερο είναι δυνατόν. Τα ονομαστικά ιδρύει να ιδρύει όπως ιδρύει και τα γλυκά, τα μπισκότα και τα ζαχαρωτά. Όλα αυτά έχουν καλύτερο αποτέλεσμα με ιδρύει βιολογική άσκηση.