

ΜΕΡΙΔΕΣ:

το μέγεθος... μετράει

ΚΑΤΣΑΡΟΛΗ ΙΩΑΝΝΑ

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Πόσο ζυγίζει μία μερίδα;

Βάσει της βιβλιογραφικής ανασκόπησης αλλά και της έρευνας που διεξήχθη από το **medNutrition** στα πλαίσια της εκστρατείας ενημέρωσης “Μερίδες: Το μέγεθος... μετράει”, το βάρος των μερίδων ορίστηκε στις παρακάτω ποσότητες.

ΤΡΟΦΙΜΑ

- Δημητριακά **30** γρ
- Ψωμί **30** γρ
- Φρυγανιές **16** γρ
- Κουλούρι Θεσ/νίκης **70** γρ
- Κριτσίνια **10** γρ
- Cream-crackers **14** γρ
- Μπισκότα **60** γρ
- Μακαρόνια **80** γρ
- Ρύζι **88** γρ
- Πλιγούρι **120** γρ
- Καλαμπόκι **120** γρ
- Πατάτα **80** γρ
- Πουρές **120** γρ
- Πατάτες τηγαντές **100** γρ
- Κυπριακή πίτα **60** γρ
- Σαλάτα χόρτα, **190** γρ
- Σαλάτα ωμή, **145** γρ
- Κουνουπίδι **71** γρ
- Μήλο **140** γρ
- Μπανάνα **114**γρ η μέτρια
- Αποξηραμένα δαμάσκηνα **26** γρ
- Αποξηραμένα σύκα **40** γρ
- Σταφύλια **80** γρ
- Πεπόνι **130** γρ
- Φράουλες **150** γρ
- Μανταρίνια 2 μικρά, **152** γρ
- Χυμός φρούτων **125** ml
- Σπανακόρυζο **190** γρ
- Σούπα οσπρίων φακές **240** γρ
- Γίγαντες **200** γρ
- Γεμιστά **250** γρ

ΟΣΠΡΙΑ & ΛΑΔΕΡΑ

- Φασολάκια **250** γρ
- Μπριάμ **250** γρ
- Αρακάς **140** γρ

ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Φιλέτο ψάρι **90** γρ
- Ψάρια μικρά **90** γρ
- Καλαμαράκια **85** γρ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

- Σούπα **250** γρ
- Παστίσιο **195** γρ
- Μακαρόνια με κιμά **265** γρ
- Λαχανοντολμάδες **220** γρ
- Κοτόπουλο με πατάτες 90 γρ κοτόπουλο+80 γρ πατάτα=**170** γρ
- Χωριάτικη Σαλάτα **235** γρ: 190 γρ ντομάτα-αγγούρι+45 γρ τυρί
- Γιουβέτσι 90 γρ μοσχάρι+120 γρ, κριθαράκι=**210** γρ
- Μπιφτέκι με ρύζι 90 γρ μπιφτέκια+90 γρ ρύζι=**180** γρ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- Τυρί του τοστ **30** γρ

- Χαλούμι **45** γρ
- Τυρί cottage **30** γρ
- Τυρί επάλλειψης **30** γρ
- Γιαούρτι **200** γρ
- Ρυζόγαλο **150** γρ
- Γάλα **250** ml

ΛΙΠΗ & ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- Καρύδια **15** γρ
- Ηλιόσποροι **28** γρ
- Αμύγδαλα **25** γρ
- Ελαιόλαδο **15** ml
- Ελιές **35** γρ
- Μαργαρίνη **15** γρ
- Ταχίνι **15** γρ
- Μαγιονέζα **15** γρ

ΚΡΕΑΤΑ

- Κοτόπουλο **90** γρ
- Χοιρινή μπριζόλα **90** γρ
- Μπιφτέκι **90** γρ
- Μοσχαρίσιο φιλέτο **90** γρ
- Αυγό **1** αυγό
- Λούντζα **30** γρ
- Σεφταλιές **90** γρ
- Παϊδάκια **90** γρ
- Σουβλάκι **60** γρ
- Λουκάνικο **60** γρ

ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ / ΣΝΑΚΣ

- Τυρόπιτα **150** γρ
- Σπανακόπιτα **150** γρ
- Μπαγκέτα **200** γρ
- Σουβλάκι πίτα **180** γρ
- Πίτσα **155** γρ
- Μπέργκερ (burger) **190** γρ
- Πατατάκια **20** γρ
- Ποπ-κορν **10** γρ

ΓΛΥΚΑ

- Σοκολάτα **25** γρ
- Πάστα **125** γρ
- Παγωτό **45** γρ
- Μέλι **15** γρ
- Γλυκό κουταλιού **30** γρ
- Κρουασάν **60** γρ
- Κέικ **72** γρ
- Μπακλαβάς **125** γρ
- Παστέλι **120** γρ
- Γλυκό ρόφημα καφέ **250** ml

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

- Κρασί **125** ml
- Μπύρα **330** ml
- Ποτό **45** ml