

Ισοδύναμα Υδατανθράκων

- Ομάδα 1: Γαλακτοκομικά



Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί σε κάθε ένα από τα παρακάτω:

| | |
|--------------|--------------|
| Γάλα | 1 φλιτζάνι |
| Γάλα εβαπορέ | 1/2 φλιτζάνι |
| Γιαούρτι | 180 γρ. |
| Παγωτό | 1/2 φλιτζάνι |

- Ομάδα 2: Λαχανικά



Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί σε κάθε ένα από τα παρακάτω:

| | |
|-------------------|-------------|
| Λαχανικά ωμά | 3 φλιτζάνια |
| Λαχανικά βρασμένα | 1½ φλιτζάνι |

Σε αυτά περιλαμβάνονται: Αγγούρι, αγκινάρα, βλήτα, καρότα, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, κουνουπίδι, λάχανο,μανιτάρια, μαρούλι, μελιτζάνες, μπρόκολο, μπάμιες, παντζάρια, ντομάτες, πιπεριές, πράσα, ραπανάκια, ραδίκια, σπανάκι κ.ά.

(Τα αμυλούχα λαχανικά όπως αρακάς, φασολάκια, καλαμπόκι περιλαμβάνονται στην ομάδα του ψωμιού)

- Ομάδα 3: Φρούτα και χυμοί



Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί σε κάθε ένα από τα παρακάτω:

| | |
|--------------------|------------------------|
| Ακτινίδιο | 1 μεγάλο ή 1½ μέτριο |
| Ανανάς φρέσκος | 3/4 φλιτζ. ή 2 ροδέλες |
| Ανανάς χυμός | 1/2 φλυτζάνι |
| Αχλάδι | 1 μικρό |
| Βερίκοκα | 4 ολόκληρα |
| Γκρέιπ-φρουτ | 1/2 μεγάλο |
| Γκρέιπ-φρουτ χυμός | 1/2 φλυτζάνι |
| Δαμάσκηνα | 2 μέτρια |
| Καρπούζι | 1 φέτα |
| Κεράσια | 12 μεγάλα |
| Μάνγκο | 1/2 μικρό |
| Μανταρίνι | 2 μικρά |
| Μήλο | 1 μικρό |
| Μήλο χυμός | 1/2 φλυτζάνι |
| Μούρα | 3/4 του φλιτζανιού |
| Μπανάνα | 1 μικρή ή ½ μεγάλη |
| Νεκταρίνι | 1 μέτριο |
| Πεπόνι | 3/4 του φλιτζανιού |
| Πορτοκάλι | 1 μικρό |
| Πορτοκάλι χυμός | 1/2 φλυτζάνι |
| Ροδάκινο | 1 μέτριο |
| Σταφίδες | 2 κουταλιές σούπας |
| Σταφύλια | 17 ρώγες μικρές |
| Σταφύλια χυμός | 1/3 του φλυτζανιού |
| Φράουλες | 1 φλυτζάνι ή 10 μικρές |

Προτιμήστε την κατανάλωση των φρούτων παρά των χυμών.

- Ομάδα 4: Ψωμί-Δημητριακά-Όσπρια-Αμυλούχα



Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί σε κάθε ένα από τα παρακάτω:

| | |
|----------------------------|----------|
| Βάφλα (10x10 εκ) | 1 |
| Κουλούρι Θεσ/νίκης | 1/2 |
| Κρακεράκια αλατισμένα | 5 |
| Κράκερς | 2 |
| Κρέπα (20x20 εκ) | 1/2 |
| Κριτσίνια (10 εκ) | 4 |
| Κρουτόν | 1 φλιτζ. |
| Παξιμάδια (τύπου Krispies) | 2 |
| Φρυγανιές | 2 |
| Ψωμί (λευκό ή μαύρο) | 1 φέτα |
| Ψωμί τοστ | 1 φέτα |

| | |
|------------------------------------|------------|
| Κορν-φλέικς | 1/2 φλιτζ. |
| Κριθαράκι (μαγειρεμένο) | 1/3 φλιτζ. |
| Μακαρόνια (μαγειρεμένα) | 1/3 φλιτζ. |
| Ποπ-κορν | 3 φλιτζ. |
| Ρύζι (μαγειρεμένο) άσπρο ή καστανό | 1/3 φλιτζ. |
| Χυλοπίτες | 1/3 φλιτζ. |

| | |
|---------|------------|
| Ρεβύθια | 1/2 φλιτζ. |
| Φάβα | 1/2 φλιτζ. |
| Φασόλια | 1/2 φλιτζ. |
| Φακές | 1/2 φλιτζ. |

| | |
|---------------------------------|------------|
| Αρακάς (μαγειρεμένος) | 1/2 φλιτζ. |
| Καλαμπόκι βραστό | 1/2 φλιτζ. |
| Καλαμπόκι ψητό | 1/2 μεγάλο |
| Κάστανα | 4 μεγάλα |
| Πατάτα ψητή | 1 μικρή |
| Πατάτα βραστή | 1/2 μέτρια |
| Πατάτα πουρέ | 1/2 φλιτζ. |
| Φασολάκια πράσινα (μαγειρεμένα) | 1/2 φλιτζ. |

