

ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΤΙ ΘΑ		
ΑΝΤΙ ΓΙΑ...	ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ...	ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ
ΛΑΔΙ - ΛΙΠΟΣ		
Σπορέλαια (μαγείρεμα, τηγάνισμα)	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο	Καλύτερης ποιότητας λιπαρά
Σκληρή μαργαρίνη	Μαλακή μαργαρίνη	Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά
Βούτυρο	Ελαιόλαδο	Καλύτερης ποιότητας λιπαρά, Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά
Τόννο κονσέρβα σε λάδι	Τόννο κονσέρβα σε νερό	Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ		
Γάλα με πλήρη λιπαρά	Γάλα 1,5%	Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά
Γιαούρτι με πλήρη λιπαρά	Γιαούρτι 2%	Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά
Επιδόρπιο γιαουρτιού	Γιαούρτι απλό, σκέτο (στο οποίο προσθέτετε εσείς φρέσκα φρούτα)	Λιγότερη ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα, Λιγότερα γλυκαντικά
Τυριά πλούσια σε λιπαρά	Τυριά χαμηλά σε λιπαρά (κάτω από 20%)	Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά

ΑΜΥΛΟΥΧΕΣ ΤΡΟΦΕΣ		
Ζυμαρικά άσπρα	Ζυμαρικά ολικής άλεσης (τουλάχιστον εναλλάξ με τα άσπρα)	Περισσότερες φυτικές ίνες
Δημητριακά κορν φλέικς	Βρώμη ή Μούσλι (το μούσλι χωρίς προσθήκη ζάχαρης)	Περισσότερες φυτικές ίνες, Λιγότερη ζάχαρη
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΖΑΧΑΡΗ / ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ		
Αναψυκτικά	Ανθρακούχο φυσικό μεταλλικό νερό	Λιγότερη ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα, Λιγότερα γλυκαντικά, Λιγότερες χρωστικές
Φρουτοποτά ή Νέктar	Φρούτο (φρέσκο, ολόκληρο) ή Σμούθι με 2 είδη φρούτων και γάλα, χτυπημένο στο μπλέντερ	Περισσότερες φυτικές ίνες, Λιγότερη ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα
Κομπόστα σε σιρόπι	Κομπόστα σε φυσικό χυμό	Λιγότερη ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα
Μπάρα δημητριακών	Μπάρα χωρίς πρόσθετα σάκχαρα ή Ανάλατους ξηρούς καρπούς	Καλύτερης ποιότητας λιπαρά, Περισσότερες φυτικές ίνες (ξηροί καρποί), Λιγότερη ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα

Συσκευασμένα κρουασάν κ.ά. γλυκά σνακ	Μπάρα χωρίς πρόσθετα σάκχαρα και χωρίς συντηρητικά ή Ανάλατους ξηρούς καρπούς	Λιγότερη ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα, Λιγότερα συντηρητικά, Καλύτερης ποιότητας λιπαρά, Περισσότερες φυτικές ίνες (ξηροί καρποί)
Μαρμελάδα με ζάχαρη ή/και με φρουκτόζη ή με σιρόπι γλυκόζης- φρουκτόζης	Μαρμελάδα χωρίς πρόσθετη ζάχαρη και χωρίς συντηρητικά	Λιγότερη ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα, Λιγότερα γλυκαντικά
Φυστικοβούτυρο με ζάχαρη	Φυστικοβούτυρο χωρίς προσθήκη ζάχαρης	Λιγότερη ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ		
Αλατισμένοι ξηροί καρποί	Ανάλατους ξηρούς καρπούς	Λιγότερο αλάτι
Αλλαντικά	Κοτόπουλο φιλέτο στήθος (κομμάτι, όχι αλλαντικό) ή ολόκληρο αυγό	Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά, Λιγότερο αλάτι, Λιγότερα συντηρητικά, Λιγότερες χρωστικές
Πατατάκια κ.ά. αλμυρά σνακ	Ανάλατους ξηρούς καρπούς ή Ποπ κορν (φτιαγμένο από εσάς)	Καλύτερης ποιότητας λιπαρά, Περισσότερες φυτικές ίνες, Λιγότερο αλάτι

ΈΤΟΙΜΟ ΦΑΓΗΤΟ		
Σάντουιτς με αλλαντικά	Σάντουιτς με κοτόπουλο ή με αυγό	Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά, Λιγότερο αλάτι, Λιγότερα συντηρητικά, Λιγότερες χρωστικές

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

[1] Εθνικός διατροφικός οδηγός για ενήλικες. (2014).

[2] Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία. (2013). Οδηγός Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη.

[3] Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source. (2011). Πιάτο Υγιεινής Διατροφής. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/greek/> (ανάκτηση 3/12/2025).

[4] Morris, M. C., Morris, L., Ventrelle, J. (2023). The Official MIND DIET. A Scientifically Based Program to Lose Weight and Prevent Alzheimer's Disease. Little, Brown Spark.

Δημιουργία Πίνακα: Αθηνά Κουτζόγλου, Δεκέμβριος 2025

