

# 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
Παξιμάδια (τύπου Krispies)	2
Κρουτόν	1 φλιτζ.
Φρυγανιές	2
Ψωμί (λευκό ή μαύρο)	1 φέτα
Ψωμί τوست	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.