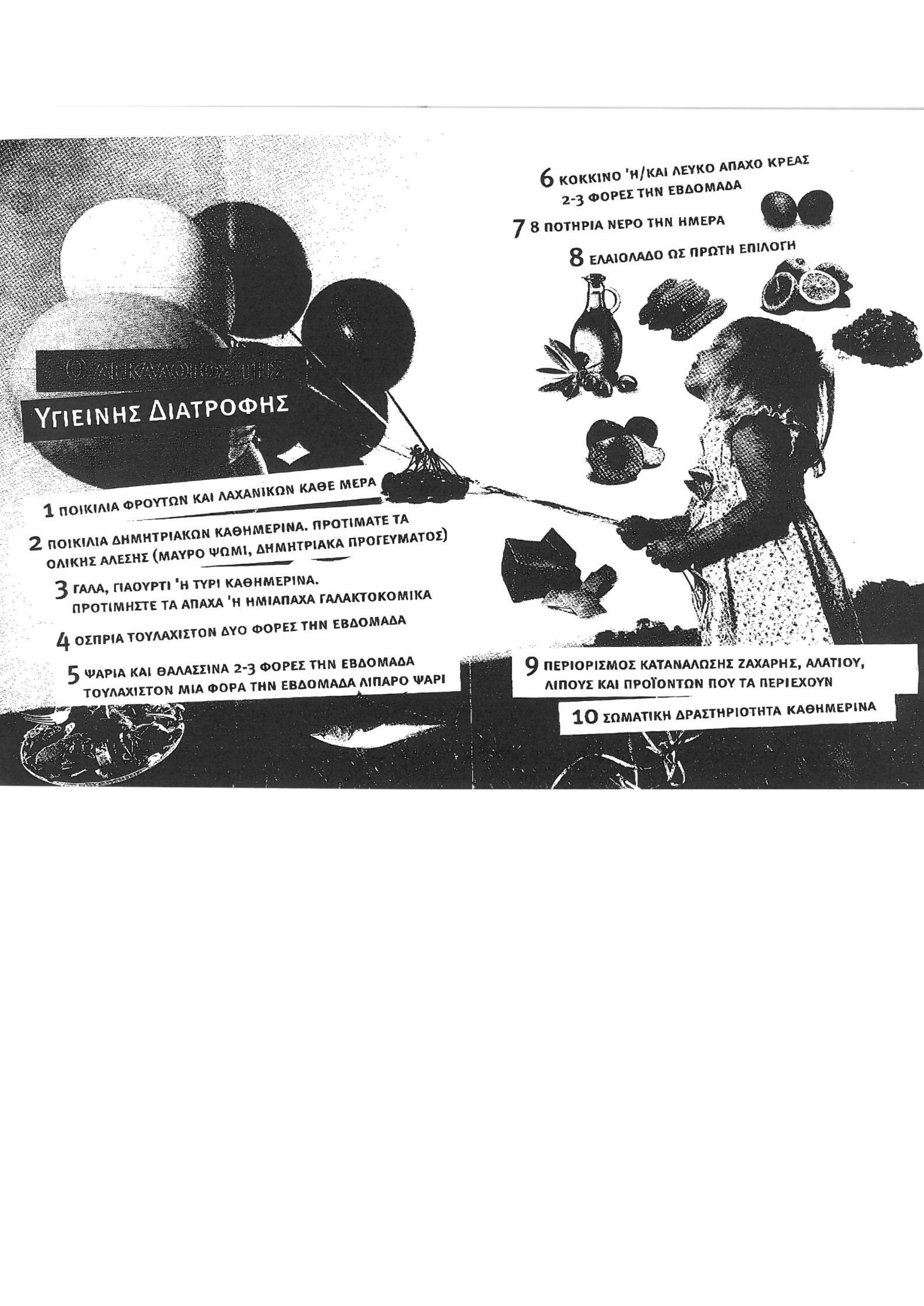


Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Ποικιλία φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα.
2. Ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε τα ολικής άλεσης (μαύρο ψωμί, δημητριακά προγεύματος).
3. Γάλα, γιαούρτι ή τυρί καθημερινά.
Προτιμήστε τα άπαχα ή ημιάπαχα γαλακτοκομικά.
4. Όσπρια τουλάχιστο δύο φορές την εβδομάδα.
5. Ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα. Τουλάχιστο μια φορά την εβδομάδα λιπαρό ψάρι.
6. Κόκκινο ή / και λευκό άπαχο κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα.
7. 8 ποτήρια νερό την ημέρα
8. Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή
9. Περιορισμός κατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού, λίπους και προϊόντων που τα περιέχουν.
10. σωματική δραστηριότητα καθημερινά.

Ελίζα Μαρκίδου
Κλινική Διαιτολόγος



Ο ΔΙΚΑΛΟΚΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- 1 ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
- 2 ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ. ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ (ΜΑΥΡΟ ΨΩΜΙ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ)
- 3 ΓΑΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ Ή ΤΥΡΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ. ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΤΑ ΑΠΑΧΑ Ή ΗΜΙΑΠΑΧΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
- 4 ΟΣΠΡΙΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- 5 ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ 2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΛΙΠΑΡΟ ΨΑΡΙ

6 ΚΟΚΚΙΝΟ Ή/ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΑΠΑΧΟ ΚΡΕΑΣ
2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

7 8 ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

8 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

9 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΑΛΑΤΙΟΥ,
ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ

10 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ