

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ (CALCIUM, Ca) ΣΕ mg
ΑΝΑ 100 gr

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΧΑΡΟΥΠΑΛΕΥΡΟ	358
2.	ΑΜΥΓΔΑΛΑ	248
3.	ΣΟΥΣΑΜΙ	159
4.	ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΣ	114
5.	ΣΠΑΝΑΚΙ	99
6.	ΦΥΣΤΙΚΙΑ	92
7.	ΦΑΣΟΛΙΑ	90
8.	ΒΡΩΜΗ	54
9.	ΣΤΑΦΙΔΕΣ	50
10.	ΜΠΡΟΚΟΛΟ	47
11.	ΑΛΕΥΡΙ ΣΤΑΡΙΟΥ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	34
12.	ΚΑΡΟΤΑ	33
13.	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ	22
14.	ΦΑΚΕΣ	19
15.	ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	11
16.	ΜΠΑΝΑΝΑ	5
17.	ΝΤΟΜΑΤΑ	10
18.	ΠΑΤΑΤΑ	8
19.	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1

ΖΩΪΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΓΑΛΛΑ	117
2.	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	26
3.	ΒΟΔΙΝΟ	11



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ **ΣΙΔΗΡΟΥ** (IRON, Fe) ΣΕ mg
ΑΝΑ 100 gr

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΣΟΥΣΑΜΙ	15,17
2.	ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΣ	6,62
3.	ΒΡΩΜΗ	4,72
4.	ΦΥΣΤΙΚΙΑ	4,58
5.	ΑΜΥΓΔΑΛΑ	4,30
6.	ΑΛΕΥΡΙ ΣΤΑΡΙΟΥ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	3,88
7.	ΦΑΣΟΛΙΑ	3,70
8.	ΣΠΑΝΑΚΙ	3,57
9.	ΦΑΚΕΣ	3,33
10.	ΡΕΒΥΘΙΑ	2,89
11.	ΑΛΕΥΡΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ	2,38
12.	ΣΤΑΦΙΔΕΣ	1,88
13.	ΚΑΡΟΤΑ	0,89
14.	ΜΠΡΟΚΟΛΟ	0,73
15.	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	0,56
16.	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ	0,44
17.	ΠΑΤΑΤΑ	0,31
18.	ΝΤΟΜΑΤΑ	0,27
19.	ΜΠΑΝΑΝΑ	0,26
20.	ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	0,20

ΖΩΪΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΒΟΔΙΝΟ	6,54
2.	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	1,49
3.	ΑΥΓΑ(3)	1,19
4.	ΓΑΛΑ	0,06



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ**ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ****ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ**

1.	ΦΥΣΤΙΚΙΑ	23,68
2.	ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΣ	22,78
3.	ΑΜΥΓΔΑΛΑ	21,26
4.	ΣΟΥΣΑΜΙ	17,73
5.	ΒΡΩΜΗ	16,89
6.	ΑΛΕΥΡΙ ΣΤΑΡΙΟΥ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	13,70
7.	ΦΑΚΕΣ	9
8.	ΡΕΒΥΘΙΑ	8,86
9.	ΑΛΕΥΡΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ	6,93
10.	ΣΠΑΝΑΚΙ	2,86
11.	ΜΠΡΟΚΟΛΟ	2,82
12.	ΑΒΟΚΑΝΤΟ	2
13.	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ	1,98
14.	ΠΑΤΑΤΑ	1,96
15.	ΦΡΕΣΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ	1,89
16.	ΣΤΑΦΙΔΕΣ	1,40
17.	ΜΑΡΟΥΛΙ	1,36
18.	ΝΤΟΜΑΤΑ	1,16
19.	ΜΠΑΝΑΝΑ	1,09
20.	ΚΑΡΟΤΑ	0,93
21.	ΡΟΔΑΚΙΝΑ	0,91
22.	ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ	0,81
23.	ΣΥΚΑ	0,75
24.	ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	0,70
25.	ΑΓΓΟΥΡΙ	0,65
26.	ΚΑΡΠΟΥΖΙ	0,61
27.	ΒΕΡΥΚΟΚΑ	0,38

σε gr

ΑΝΑ 100 gr

ΖΩΪΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΚΡΕΑΤΑ (ΒΟΔΙΝΟ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΑΡΝΙ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ)	20 - 35
2.	ΕΝΤΑΜ	25
3.	ΦΕΤΑ	14
4.	1 ΑΥΓΟ ΜΕΣΑΙΟ	6
5.	ΓΙΑΟΥΡΤΙ	5,7
6.	ΓΑΛΑ	3,22

**ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ
ΠΡΩΤΕΪΝΗ :**
25-35 gr

**ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ
ΕΝΟΣ ΜΕΣΟΥ ΔΥΤΙΚΟΥ:**
125 gr

**"20 ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ ΑΡΚΟΥΝ
ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΤΗΝ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ"**

**ΠΗΓΗ: USDA (UNITED STATES DEPARTMENT OF
AGRICULTURE) ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΗΠΑ**

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ : ΜΗΔΕΝ

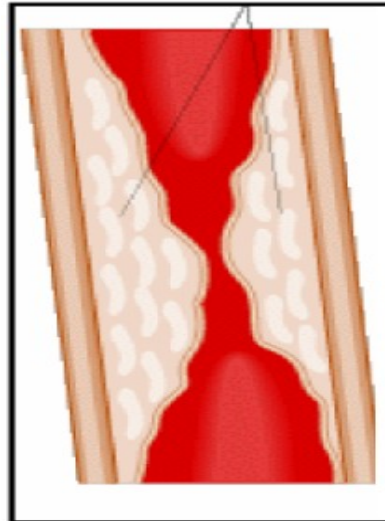
(ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΠΑΡΑΓΕΙ ΟΣΗ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ)

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ **ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ** ΣΕ mg

ΑΝΑ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

ΟΛΕΣ
ΟΙ
ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ
ΕΧΟΥΝ
ΜΗΔΕΝ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ



Η ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ
ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΦΡΑΞΙΜΟ
ΑΡΤΗΡΙΩΝ
(ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗ)
ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ
ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΖΩΪΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

	ΣΥΚΩΤΙ	716
1.	ΚΡΕΑΣ	85
2.	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	93
3.	ΒΟΥΤΥΡΟ	219
4.	ΑΥΓΟ(ΜΕΣΑΙΟ)	213
5.	ΦΕΤΑ	89
6.	ΠΑΓΩΤΟ	44
7.	ΓΑΛΑ(1ΠΟΤΗΡΙ)	25
8.	ΚΑΛΑΜΑΡΙ	260
9.	ΣΟΛΩΜΟΣ	85
10.	ΤΟΝΟΣ	42