

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ **ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ** (CALCIUM, Ca) ΣΕ mg

ΑΝΑ 100 gr

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

| | | |
|-----|------------------------------|-----|
| 1. | ΧΑΡΟΥΠΑΛΕΥΡΟ | 358 |
| 2. | ΑΜΥΓΔΑΛΑ | 248 |
| 3. | ΜΕΛΑΣΣΑ | 205 |
| 4. | ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΣΥΚΑ | 162 |
| 5. | ΣΟΥΣΑΜΙ | 159 |
| 6. | ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ | 138 |
| 7. | ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΣ | 114 |
| 8. | ΣΠΑΝΑΚΙ | 99 |
| 9. | ΦΥΣΤΙΚΙΑ | 92 |
| 10. | ΦΑΣΟΛΙΑ | 90 |
| 11. | ΒΡΩΜΗ | 54 |
| 12. | ΣΤΑΦΙΔΕΣ | 50 |
| 13. | ΜΠΡΟΚΟΛΟ | 47 |
| 14. | ΑΛΕΥΡΙ ΣΤΑΡΙΟΥ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ | 34 |
| 15. | ΚΑΡΟΤΑ | 33 |
| 16. | ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ | 22 |
| 17. | ΦΑΚΕΣ | 19 |
| 18. | ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ | 11 |
| 19. | ΜΠΑΝΑΝΑ | 5 |
| 20. | ΝΤΟΜΑΤΑ | 10 |
| 21. | ΠΑΤΑΤΑ | 8 |
| 22. | ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ | 1 |

ΖΩΪΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

| | | |
|----|-----------|-----|
| 1. | ΓΑΛΑ | 117 |
| 2. | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ | 26 |
| 3. | ΒΟΔΙΝΟ | 11 |



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ: 700 mg

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

USDA National Nutrient Database for Standard Reference: www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΙΔΗΡΟΥ (IRON, Fe) ΣΕ mg

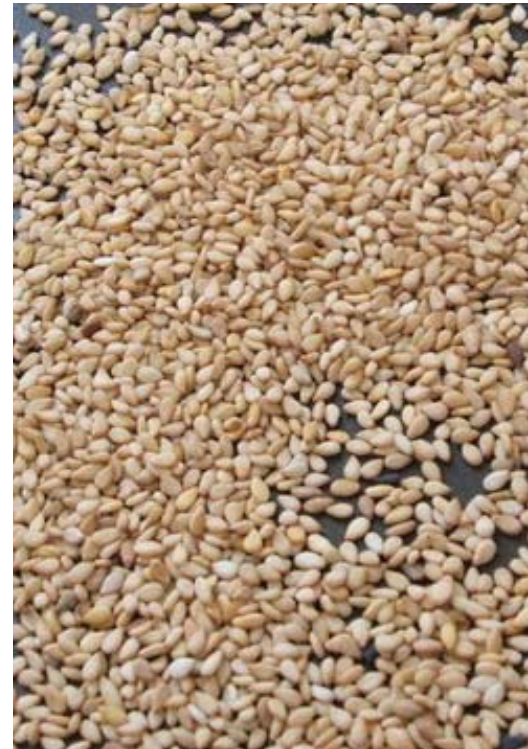
ΑΝΑ 100 gr

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

| | | |
|-----|------------------------------|-------|
| 1. | ΣΟΥΣΑΜΙ | 14,55 |
| 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 |



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΣΙΔΗΡΟ: ΑΝΔΡΕΣ 9 mg - ΓΥΝΑΙΚΕΣ 15 mg

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

USDA National Nutrient Database for Standard Reference: www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

| | | |
|-----|------------------------------|-------|
| 1. | ΦΥΣΤΙΚΙΑ | 25,80 |
| 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 : 45-55 gr

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΕΝΟΣ ΜΕΣΟΥ ΔΥΤΙΚΟΥ: 125 gr

ΠΗΓΗ: USDA (UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΗΠΑ

USDA National Nutrient Database for Standard Reference:

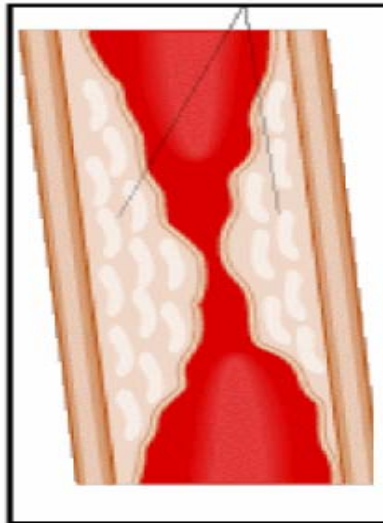
www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/

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 |