

Υπολιπιδαιμική Δίαιτα⁵

Τρώτε άνετα

Πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα χωρίς πέτσα, κουνέλι, κυνήγι)

Ψάρια (όλα τα άσπρα χωρίς πέτσα)

Όσπρια (φασόλια, ρεβύθια, φακές, κουκιά, φάβα)

Γάλα, γιαούρτι (0-1% λιπαρά)

Τυριά (μυζήθρα, νωπή ή κίτρινο τυρί <10% λιπαρά)

Έλαια (ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, πλιέλαιο, φυτική μαργαρίνη)

Ψωμί (προτιμήστε ολικής αλέσεως), **φρυγανιές, κρίσιπς**

Δημητριακά (κόρν-φλέικς, κ.ά., μακαρόνια, ρύζι, πατάτες)

Λαχανικά (όλα)

Φρούτα (όλα, φρέσκα 7 αποξηραμένα, κομπόστες χωρίς ζάχαρη)

Ποτά (καφές, τσάι)

Τρώτε με εγκράτεια

Κρέας (μοσχάρι, χοιρινό χωρίς λίπος, άπαχο ζαμπόν, μοσχαρίσια λουκάνικα)

Ψάρια (θαλασσινά, μύδια, αστακός, караβίδες, σολομός)

Γάλα, γιαούρτι (<2% λιπαρά), **τυριά** (κίτρινο τυρί <20% λιπαρά)

Αυγά (μέχρι 4/εβδομάδα)

Ξηροί καρποί (φιστίκια, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα)

Ελιές

Ποτά (κρασί στο φαγητό)

Λιχουδιές (γρανίτες, ποπ-κόρν, φρουτοχυμοί, λουκούμια, γλυκά κουταλιού, κέϊκ, κουλουράκια)

Αποφείγεται

Κρέας (σुकώτι, μπέϊκον, χοιρινά λουκάνικα)

Πουλερικά (χήνα, πάπια)

Γαλακτοκομικά (πλήρες γάλα & γιαούρτη, κρέμα γάλακτος, σκληρά τυριά, γραβιέρα, κασέρι, κρεμώδη)

Λίπη (βούτυρο, μαργαρίνη με στερεά υδρογονωμένα έλαια)

Γλυκά (πάστες, τούρτες, κρουασάν, τσουρέκι, παγωτό, σοκολάτα)

Ποτά (σοκολάτα ρόφημα)

Τσιπς, τηγανητές πατάτες, μαγιονέζα, σάλτσες με κρέμα γάλακτος