

### Πίνακας Γαλακτοκομικών

Πλήρες γάλα (συνηθισμένο)	1 φλυτζ. = 240 κ.εκ.
Γάλα εβαπορέ (συμπυκνωμένο)	1/2 φλυτζ. = 120 κ.εκ.
Πλήρες γάλα σκόνη	1/4 φλυτζ. = 60 κ.εκ.
Αποβουτυρωμένο γάλα σκόνη	1/4 φλυτζ. = 60 κ.εκ.
Γιαούρτι (αγελαδινό ή πρόβειο) πλήρες	1 φλυτζ. = 240 κ.εκ.

### Πίνακας Αμυλούχων

Αλεύρι , ταπιόκα , κορν-φλάουερ	5 κουτ. γλυκού
Ψωμί κοινό άσπρο	1 λεπτή φέτα = 25 γρ.
Μαύρο ψωμί	1 φέτα = 35 γρ.
Φρυγανιές	2 μικρές = 20 γρ.
Ρύζι (μαγειρεμένο)	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Σπαγγέτι , φιδές	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Μακαρόνια , λαζάνια	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Κριθαράκι	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Όσπρια (μαγειρ.)	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Μπιζέλια, αρακάς, φασολάκια	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Πατάτες βραστές	1 μικρή = 100 γρ
Πουρές πατάτας	1/2 φλυτζ. = 100 γρ.
Γλυκοπατάτες (μαγειρ.)	1/4 φλυτζ.
Κράκερς	2 κομμάτια = 20 γρ.

Κολοκύθια	3/4 φλυτζ.
Καλαμπόκι φρέσκο ή κατεψυγμένο	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Κεϊκ απλό	(1 λεπτό κομμάτι) = 30 γρ.

### Πίνακας Φρούτων

Μήλο/ Χυμός μήλου	1 μικρο = 80 γρ. 1/2 φλυτζ. Τσαγιού
Ανανάς	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Φράουλες	1 φλυτζ. τσαγιού
Μαύρα μούρα	1 φλυτζ. τσαγιού
Βατόμουρα	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Πορτοκάλι	1 μικρό
Γκρεϊπ φρούτ	1/2 μικρό
Χυμός πορτοκαλιού	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Χυμός σταφυλιού	1/4 φλυτζ. τσαγιού
Δαμάσκηνα	2 ξερά
Σύκα ξερά	1 μικρό
Σύκα χλωρά	2 μεγάλα
Μπανάνα	1/2 μικρή
Μανταρίνια 1 μεγάλο	1 μεγάλο = 80 γρ.
Χουρμάδες	2
Αχλάδια	1 μικρό = 80 γρ.
Σταφίδα	2 κουτ. Γλυκού

### Πίνακας Κρέατος

Κρέας άπαχο μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, πουλερικά, σαλάμι	30 γρ.
Αυγά (2-3 κρόκους τη βδομάδα)	1
Ψάρια (όλα τα συνηθισμένα)	30 γρ.
Λουκάνικα Φρανκφούρτης	50 γρ.
Σαρδέλλες (μεσαίου μεγέθους)	3
Γαρίδες, μαλάκια, στρείδια κ.τ.λ.	45 γρ.
Φυστικοβούτυρο	2 κουταλιές γλυκού
Τυρί Ολλανδίας κίτρινο	40 γρ.
Κεφαλοτύρι	30 γρ.
Τυρί φέτα	30 γρ.
Γραβιέρα	30 γρ.
Αμερικάνικο τυρί κίτρινο	40 γρ.

### Πίνακας Λίπους

Λάδι ή μαγειρικό λίπος	1 κουτ. γλυκού = 5 γρ.
Μαγιονέζα	1 κουτ. γλυκού = 5 γρ.
Κρέμα ελαφριά	2 κουτ. σούπας = 30 γρ.
Κρέμα βαριά (δεμένη)	1 κουτ. σούπας = 15 γρ
Ελιές	5 μικρές ή 3 μεγάλες
Μπέικον	1 φέτα = 10 γρ.

Καρύδια, φουντούκια, φυστίκια, αμύγδαλα	6 μικρά
Αβοκάντο	25 γρ
Μαργαρίνη, βούτυρο	1 κουτ. γλυκού = 5 γρ.

### Πίνακας Λαχανικών

Σπαράγγι	Αντίδια	Σπανάκι
Κουνουπίδι	Ραπανάκια	Πιπεριές
Μελιτζάνες	Μανιτάρια	Κοκκινογούλια
Βρούβες	Καρότα	Αγγινάρες
Μαρούλι	Μπάμιες	Γογγύλια
Ντομάτες	Λάχανο	Κολοκυθάκια
Μπρόκολα	Αγγούρι	Κάρδαμο
Σέλινο	Ραδίκια	Κρεμμύδια κ.α.

**Όλα τα λαχανικά: 1/2 φλυτζάνι τσαγιού = 100 γρ**





