

ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

(Οι μετρήσεις αναφέρονται σε 100 gr, τροφής ανά είδος, και έχουν παραχωρηθεί από την διαιτολόγο του Σισμανόγλειου Νοσοκομείου).

*** Το σημείο του πίνακα (0) σημαίνει ότι η τροφή δεν περιέχει καθόλου από το στοιχείο που αναφέρεται.**

**** Το σημείο του πίνακα (-) σημαίνει ότι δεν έχει γίνει μέτρηση για το συγκεκριμένο στοιχείο της τροφής.**

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
	%	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
Αγγούρι	95.1	15	0.9	0.1	3.4	25	27	1.1	6	160
Αγκινάρες, μαγειρεμένες	85.5	44	2.8	0.2	9.9	51	69	1.1	30	301
Αλεύρι, σιτάλευρο, πιτυρούχο	12	333	13.3	2.0	71.0	41	372	3.3	3	370
Αλεύρι, σιτάλευρο 80%	12	365	12.0	1.3	74.1	24	191	1.3	2	95
Αμύγδαλα	4.7	598	18.6	51.2	19.5	234	504	4.7	4	773
Ανανάς – ζωμός	85.3	52	0.4	0.2	13.7	17	8	0.5	1	146
Ανανάς – κοσέρβα	89.1	39	0.3	0.1	10.2	12	5	0.3	1	99
Αντίδια	93.1	20	1.7	0.1	4.1	81	54	1.7	14	294
Αραβόσιτος (αποξηραμένος)	13.8	348	8.9	3.9	72.2	22	268	2.1	1	284
Αραβόσιτος (βρασμένος)	76.5	83	3.2	1.0	22.1	3	111	0.6	Ίχνη	280
Αραβόσιτος ωμός – χλωρός	72.7	96	3.5	1.0	18.8	3	89	0.6	Ίχνη	165
Αραβοσιτέλαιο	0	884	0	100.0	0	0	0	0	0	0
Αρακάς ωμός	78.0	84	6.3	0.4	14.4	26	116	1.9	2	316
Αρακάς, μαγειρεμένος	81.5	71	5.4	0.4	12.1	23	99	1.8	1	196
Αρνί, μπούτι ωμό	60.8	262	16.9	21.0	0	10	152	1.3	75	295
Αρνί μαγειρεμένο	50.4	319	23.9	24.0	0	10	195	1.6	70	290
Αρνί λαγόνα, ωμό	52.0	351	14.7	32.0	0	9	127	1.0	75	295
Αρνί μαγειρεμένο	41.7	420	19.5	37.3	0	8	150	1.1	70	290
Αρνί εντελώς άπαχο, ωμό	70.8	158	19.3	8.4	0	11	179	1.7	75	295
Αρνί εντελώς άπαχο μαγειρεμένο	60.3	211	27.2	10.5	0	11	212	1.9	70	290
Αρνί παιδάκια ωμό	45.3	424	13.0	40.8	0	8	108	0.7	70	295
Αρνί παιδάκια μαγειρεμένο	35.5	492	16.9	46.5	0	7	128	0.8	75	290
Αρνί πλευρά – ώμος, ωμό	55.9	318	14.7	28.3	0	9	127	1.0	75	295
Αρνί πλευρά—ώμος, μαγειρεμένο	46.2	374	20.7	31.7	0	9	163	1.2	70	290
Αστακός, κοσέρβα ή μαγ.	76.8	95	18.7	1.5	0.3	65	192	0.8	210	180
Αυγό βραστό ή ωμό	73.7	163	12.9	11.5	0.9	54	205	2.3	122	129
Αυγό τηγανιτό	67.7	216	13.8	17.2	0.3	60	222	2.4	338	140
Αυγοτάραχο	62.8	130	24.4	2.3	1.5	-	-	0.6	-	-
Αφρόγαλα υγρό από αποβ. Γάλα	90.5	36	3.6	0.1	5.1	121	95	Ίχνη	130	140
Αφρόγαλα σκόνη	2.8	387	34.3	5.3	50.0	1248	970	0.6	507	1606
Αχλάδια	83.2	61	0.7	0.4	15.3	8	11	0.3	2	130
Βαμβακέλαιο	0	884	0	100.0	0	0	0	0	0	0
Βατόμουρα φρέσκα	84.5	58	1.2	0.9	12.9	32	19	0.9	1	170
Βερίκοκα φρέσκα	85.3	51	1.0	0.2	12.8	17	23	0.5	1	281
Βούτυρο, αλατισμένο	15.5	716	0.6	81	0.4	20	16	0	887	23
Βρούβες	92.6	23	2.2	0.4	4.0	138	32	1.8	18	220
Βρώμη ξερή	8.7	382	20.5	9.0	58.6	70	590	7.1	8	-
Βρώμη βραστή	84.4	62	3.3	1.5	9.5	13	96	1.1	292	Ίχνη
Βύσσινα	83.7	58	2	0.3	14.3	22	19	0.4	2	191
Βοδινό άπαχες μπριζόλες, ωμές	72.1	139	21.8	5.1	0	13	203	3.3	65	355
Βοδινό ψητές ή βραστές	61.8	191	30.8	6.6	0	14	151	3.9	60	370
Βοδινό ημίπαχες μπριζ. Ωμές	67.3	191	20.3	11.6	0	12	188	3.1	65	355
Βοδινό ψητές ή βραστές	56.3	253	28.4	14.6	0	13	140	3.7	60	370
Βοδινό πσιινό, ωμό	50.2	370	15.3	33.8	0	8	140	2.3	65	355

Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε Νάτριο:

Γαλακτοκομικά προϊόντα:

Τυρί, μαργαρίνη και βούτυρο

Λίπη:

Μπέικον, ζαμπόν, χοιρινό

Κρέατα, ψαρικά:

Κονσερβοποιημένο κρέας (cornbeef, ζαμπόν, σαλάμι, παστό κρέας),

Κονσερβοποιημένο ψάρι (σολωμός, τόνος, σαρδέλλα), Θαλασσινά.

Λαχανικά:

Συντηρημένα μανιτάρια, χοιρινό και φασολάκια, πολτός και σάλτσα ντομάτας, τουρσί.

Σούπες:

Κύβοι σούπας, σούπες σε σκόνη

Διάφορα παράγωγα:

Σόδα φαγητού, μπισκότα, λάδια, Κράκερς, ποπκόρν, ξηροί καρποί, σάλτσες.

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Βοδινό ψητό ή βρασμένο	38.9	446	20.5	39.7	0	9	173	2.6	60	370
Γάλα αγελάδας	87.4	65	3.5	3.5	4.9	118	93	Ίχνη	50	144
Γάλα γυναικας	85.2	77	1.1	4.0	9.5	33	14	0.1	16	51
Γάλα κασίικας	87.5	67	3.2	4.0	4.6	129	106	0.1	34	180
Γάλα συμπυκνωμ. – σακχαρούχο	27.1	321	8.1	8.7	54.3	262	206	0.1	112	314
Γάλα εβαπορέ, άγλυκο	73.8	137	7.0	7.9	9.7	252	205	0.1	118	303
Γάλα σκόνη πλήρες	2.0	502	26.4	27.5	38.2	909	708	0.5	405	1330
Γάλα αποβουτυρωμένο	3.0	363	35.9	0.8	52.3	1308	1016	0.6	532	1745
Γάλα σοκολατούχο πλήρες	81.5	85	3.4	3.4	11.0	111	30	0.2		110
Γαλακτομπούρεκο	58.5	218	6.1	11.1	23.4	96	113	0.6	287	137
Γαλοπούλα, ωμή	64.2	218	20.1	147	0	8	212	1.5	66	315
Γαλοπούλα, ψητή	55.4	263	27.0	16.4	0	8	251	1.8	130	367
Γαρίδες, ωμές	78.2	91	18.1	0.8	1.5	63	166	1.6	140	220
Γαρίδες τηγανιτές	56.9	225	20.3	10.8	10.0	72	191	2.0	186	229
Γιαούρτι, μερικά αποβουτ.	89.0	50	3.4	1.7	5.2	120	94	Ίχνη	51	143
Γιαούρτι από πλήρες γάλα	88.0	62	3.0	3.4	4.9	111	87	Ίχνη	47	132
Γκρέιπ-φρουτ	88.4	41	0.5	0.1	10.6	16	16	0.4	-	135
Γλυκοκούλουρα	25.4	312	9.8	3.2	59.5	47	92	2.3	625	97
Γλυκό σύκο	21.0	299	3.5	0.2	73.7	-	-	-	-	-
Γογγύλια ωμά	91.5	30.0	1.0	0.2	6.6	39.0	30.0	0.5	49.0	268
Γογγύλια μαγειρεμ.	93.6	23.0	0.8	0.2	4.9	35.0	24.0	0.4	34.0	188
Γλώσσα	84.7	68	14.9	0.5	-	61	195	0.8	56	366
Δαμάσκηνα, φρέσκα	78.7	75	0.8	0.2	19.7	12	18	0.5	1	170
Ελιές, κονσέρβα	43.8	338	2.2	35.8	8.7	-	29	-	3288	-
Ελιές πράσινες	78.2	116	1.4	12.7	1.3	61	17	1.6	2400	55
Ελιές ωμές	80.0	129	1.1	13.8	2.6	84	16	1.6	813	34
Ελαιόλαδο	0	884	0	100.0	0	0	0		0	0
Ζαμπόν	48.9	315	20.4	25.0	0.6	12	238	3.1	-	-
Ζάχαρη	4.0	383	-	-	95.5	-	-	-	-	-
Ζελέ σκόνη	6	371	9.4	0	88	-	-	-	318	-
Ζελέ επιδόρπιο (απλό)	84.2	59	1.5	0	14.1	-	-	-	51	-
Ζελέ επιδόρπιο (με φρούτο)	81.8	67	1.3	0.1	16.4	-	-	-	34	-
Ζύμη, σκόνη (δραστική)	5.0	282	36.9	1.6	38.9	44	1291	16.1	52	1998
Καβούρια, μαγειρεμένα	78.5	93	17.3	1.9	0.5	43	175	0.8	-	-
Κακάο, σκόνη	1.3	347	4.0	2.0	89.4	30	171	2.1	268	500
Καλαμαράκια, ωμά	78.2	84	16.4	0.9	1.5	12	119	0.5	-	-
Καλαμαράκια, τηγανιτά	58.1	239	8.6	13.9	18.6	-	-	-	-	-
Καραβίδες	81.2	72	14.6	0.5	1.2	-	-	-	-	-
Καραμέλες, απλές ή με σοκ.	7.6	399	4.0	10.2	76.6	148	122	1.4	226	192
Καραμέλες με ξηρούς καρπ.	7.1	428	4.5	16.3	70.5	140	139	1.5	203	233
Καρότα ωμά	88.2	42	1.1	0.2	9.7	37	36	0.7	47	341
Καρότα βραστά	91.2	31	0.9	0.2	7.1	33	31	0.6	33	222
Καρπούζι	92.6	26	0.5	0.2	6.4	7	10	0.5	1	100
Καρύδια	3.5	651	14.8	64.0	15.6	99	380	3.1	2	450
Κάστανα, φρέσκα	52.5	194	2.9	1.5	42.1	27	88	1.7	6	454

Τροφές πλούσιες σε φώσφορο:

Γάλα
(φρέσκο, εβαπορέ, συμπυκνωμένο)
Γιαούρτι,
Τυρί,
Παγωτό,
Σοκολάτα,
Κακάο,
Οβαλίνη,
Αυγά,
Κρέας,
Ψάρι,
Πουλερικά,
Συκώτι,
Ξηροί καρποί,
Ξερή φάβα και κουκιά
Καβούρια,
Καραβίδες,
Στρείδια,
Μύδια.

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Κάστανα, ψημένα	8.4	377	6.7	4.1	78.6	52	162	3.3	12	875
Κατσίκι	65	166	20.4	9.4	-	11	-	2.2	-	-
Καφές, σκόνη	2.6	129	Ίχνη	Ίχνη	35	179	383	5.6	72	3256
Καφές ρόφημα	98.1	1	Ίχνη	Ίχνη	Ίχνη	2	4	0.1	1	36
Κέικ, απλό	24.5	364	4.5	13.9	55.9	64	102	0.4	300	79
Κεράσια	80.4	70	1.3	0.3	17.4	22	19	0.4	2	191
Κοκκινογούλια, βραστά	90.9	32	1.1	0.1	7.2	14	23	0.5	43	208
Κολοκυθάκια βραστά	90.2	33	1.0	0.3	7.9	25	26	0.4	2	240
Κομπόστα βερίκοκο	66.7	119	1.3	0.2	30.5	20	33	1.3	8	299
Κομπόστα ροδάκινο	66.6	121	1.1	0.2	31.3	15	36	0.8	5	292
Κορν μπιφ	43.9	372	22.9	30.4	-	9	93	2.9	1740	150
Κορν-φλέικς	3.8	386	7.9	0.4	85.3	17	45	1.4	1005	120
Κορόμηλο	81.1	66	0.5	Ίχνη	17.8	18	17	0.5	2	299
Κοτόπουλο, ωμό	73.7	117	23.4	1.9	-	11	218	1.1	50	320
Κοτόπουλο ψητό	63.8	166	31.6	3.4	-	11	265	1.3	64	411
Κουνέλι ψητό	63.8	166	31.6	3.4	0	11	265	1.3	64	411
Κουνέλι ωμό	70.0	162	21	8	0	20	352	1.3	43	385
Κουνέλι μαγειρεμένο	59.8	216	29.3	10.1	0	21	259	1.5	41	368
Κουουπίδι, ωμό	91.0	27	2.7	0.2	5.2	25	56	1.1	13	295
Κουουπίδι, βραστό	92.8	22	2.3	0.2	4.1	21	42	0.7	9	206
Κρέμα, κρέμα και γάλα	79.7	134	3.2	11.7	4.6	108	85	Ίχνη	46	129
Κρεμμύδια ξερά	4.0	350	8.7	1.3	82.1	166	273	2.9	88	1383
Κρεμμυδάκια φρέσκα	89.1	38	1.5	0.1	8.7	27	36	0.5	10	157
Κυδώνι	83.8	57	0.4	0.1	15.3	11	17	0.7	4	197
Λαγός ωμός	73	135	21.0	5	-	12	157	3.2	-	-
Λάχανο ωμό	92.4	24	1.3	0.2	5.4	49	29	0.4	20	233
Λάχανο βρασμένο	93.9	20	1.1	0.2	4.3	44	20	0.3	14	163
Λεμόνι	90.1	27	1.1	0.3	8.2	26	16	0.6	2	138
Λεμονάδα	88.5	44	0.1	Ίχνη	11.4	1	1	Ίχνη	Ίχνη	16
Λεπτοκάρυδο	5.8	634	12.6	62.4	16.7	209	337	3.4	2	704
Λίπος φυτικό	-	884	-	100	-	-	-	-	-	-
Λουκάνικα Φρανκφούρτης	53	248	14.0	20.0	2.0	2	66	0.6	15	108
Λουκάνικα χοιρινά	43	450	10.8	44.8	-	6	49	1.2	1048	217
Λουκάνικα χωριάτικα	39	433	24.0	36.6	-	2	15	0.4	325	325
Μαγιονέζα	15.1	718	1.1	79.9	2.2	18	28	0.5	597	34
Μαϊντανός	85.1	44	3.6	0.6	8.5	203	53	6.2	45	727
Μακαρόνια, άβραστα	10.4	369	12.5	1.2	75.2	27	162	2.9	2	197
Μακαρόνια βρασμένα 8-10'	63.6	148	5.0	0.5	30.1	11	65	1.1	1	79
Μακαρόνια βρασμένα 14-20'	72.0	111	3.4	0.4	23.0	8	50	0.9	1	61
Μανιτάρια φρέσκα	91.4	28	2.7	0.3	4.4	6	116	0.8	15	414
Μανιτάρια κονσέρβα	93.1	17	1.9	0.1	2.4	6	68	0.5	400	197
Μανταρίνι	87	50	0.6	0.2	12.0	7	10	0.2	1	141
Μαργαρίνη	15.5	720	0.6	81.0	0.4	-	16	-	0.87	23
Μαρμελάδα	29.0	257	0.5	0.1	70.1	35	9	0.6	14	33
Μαριδες	78.3	98	18.6	2.1	-	-	122	0.2	-	-

Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε Κάλιο:**Λαχανικά:**

Λάχανα, ξερά κουκιά, μανιτάρια, πατάτες, τσίπς, σπανάκι, πουρές, ντομάτα.

Φρούτα:

Βερίκοκο, αβοκάντο, μπανάνα, πεπόνι, καρπούζι, ξερά φρούτα, σύκα, γκρείπφρουτ, πορτοκάλια, ροδάκινα φρέσκα, δαμάσκηνα, σταφίδα.

Διάφορα:

μπύρα, κρασί, λικέρ, καφές, νες καφέ, ζάχαρη, σοκολάτα, καραμέλλες, κόκα-κόλα, γάλα, ξηροί καρποί

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Μαρούλι	95.1	14	1.2	0.2	2.5	35	26	2.0	9	264
Μέλι	17.2	304	0.3	-	82.3	5	5	0.5	5	51
Μελιτζάνες ψωμές	92.4	25	1.2	0.2	5.6	12	26	0.7	2	214
Μελιτζάνες μαγειρεμένες	94.3	19	1.0	0.2	4.1	11	21	0.6	1	150
Μήλα	84.4	58	0.2	0.6	14.5	7	10	0.3	1	110
Μηλόπιτα	47.6	256	2.2	11.1	38.1	8	22	0.3	301	80
Μορταδέλα	48.9	315	20.4	25.0	0.6	12	238	3.1	-	-
Μοσχαράκι, κόντρα φιλέτο ωμό	70	173	19.4	10.0	1.0	11	199	2.9	90	320
Μοσχαράκι, κόντρα μαγειρεμ.	58.5	235	27.9	12.8	0.8	12	151	3.5	80	500
Μοσχαράκι μπιφτέκι μαγειρεμ.	57.0	262	25.5	17.0	-	7	217	-	47	447
Μοσχ. μπριζ. από λαγόνα ωμό	69.0	181	19.2	11.0	-	11	195	2.9	90	320
Μοσχ. μπριζ. από λαγόνα μαγειρ.	58.9	234	26.4	13.4	-	11	225	3.2	80	500
Μοσχαράκι μπροστινό μαγειρεμ.	51	298	29.6	19.0	-	10	242	3.8	51	503
Μοσχαράκι πλευρές ωμές	66.0	207	18.8	14.0	-	11	190	2.8	90	320
Μοσχαράκι πλευρές μαγειρεμ.	54.6	269	27.2	16.9	-	12	248	3.4	80	500
Μουσακάς	51.5	367	8.0	35.0	5	5	150	1.8	80	350
Μούσμουλα	86.6	48	0.5	0.2	12.3	12	18	0.5	1	170
Μπακαλιάρος ωμός	81.2	78	17.6	0.3	-	10	194	0.4	70	382
Μπακαλιάρος μαγειρεμ.	64.6	170	28.5	5.3	-	31	274	1.0	110	407
Μπακαλιάρος αλατισμένος	12.3	375	81.8	2.8	-	-	891	3.6	8100	160
Μπάμιες ωμές	88.9	36	2.4	0.3	7.6	92	51	0.6	3	249
Μπάμιες βραστές	91.1	29	2.0	0.3	6.0	92	41	0.5	2	174
Μπανάνες	75.7	85	1.1	0.2	22.2	8	26	0.7	1	370
Μπαρμπούνια ωμά	72.6	146	19.6	6.9	-	26	220	1.8	81	292
Μπέικον ωμό	23.2	557	8.2	57.8	0.7	4	78	0.7	253	57
Μπέικον τηγανιτό	8.9	685	25.7	63.0	2.8	14	314	0.9	1085	243
Μπιζέλια ψωμά	78.0	84	6.3	0.4	14.4	26	116	1.9	2	316
Μπιζέλια μαγειρεμ.	81.5	71	5.4	0.4	12.1	23	99	1.8	1	196
Μπισκότα απλά	27.4	369	7.4	17.0	45.8	121	175	1.6	626	117
Μπισκότα γεμιστά	7.5	424	7.7	12.6	68.7	27	265	3.1	1300	80
Μπιφτέκι ωμό	61.3	268	17.9	21.2	-	12	193	3.1	90	320
Μπρόκολα	91.3	26	3.1	0.3	4.5	88	62	0.8	10	267
Μυαλά ωμά (όλα τα είδη)	78.9	125	10.4	8.6	0.8	10	312	2.4	125	219
Μύδια (μόνον σάρκα)	78.6	95	14.4	2.2	3.3	88	236	3.4	289	315
Μυζήθρα χωρίς κρέμα	79.0	86	17.0	0.3	2.7	90	175	0.3	229	85
Μυζήθρα με κρέμα	78.3	106	13.6	4.2	2.9	94	152	0.4	290	72
Ντολμαδάκια	34.2	260	12.0	8.0	45.0	12	73	0.5	282	70
Ντομάτα ωμή	93.5	22	1.1	0.2	4.7	13	27	0.5	3	244
Ντομάτα σάλτσα	68.0	104	2.5	0.3	24.8	20	52	0.8	1338	370
Ντομάτα μαγειρεμένη	92.4	26	1.3	0.2	5.5	15	32	0.6	4	287
Ντοματόζωμο	93.6	19	0.9	0.1	4.3	7	18	0.9	200	227
Ντόνατς	28.9	414	6.3	26.7	37.7	38	76	1.5	235	80
Ξιφίας ωμός	76.1	118	192	4	-	58	-	0.3	6	-
Ξύδι από μήλα	93.8	14	Ίχνη	-	5.9	0.3	6	-	0.6	1
Ξύδι αποσταγμένο	95.0	12	-	-	5.0	Ίχνη	-	-	-	1
Ορτύκια	67.6	160	25	6.8	-	12	193	3.1	90	320

A. Περιεκτικότητα διαφόρων φρούτων σε κάλιο

	Βάρος	mmol Καλίου
1 μήλο	120 γρ.	4
½ αβοκάντο	75 γρ.	9
1 μέση μπανάνα	140 γρ.	14
1 κλεμεντίνη	40 γρ.	2
1 πορτοκάλι	200 γρ.	6
1 χουρμάς ωμός	25 γρ.	2
1 χουρμάς ξερός	15 γρ.	2,5
1 σύκο ξέρο	20 γρ.	5
1 κουτ. ξερές σταφίδες	10 γρ.	3
10 ρόγες σταφύλι	50 γρ.	5
1 φέτα πεπόνι	200 γρ.	5
1 ροδάκινο	110 γρ.	5
1 αχλάδι	150 γρ.	5
1 ποτ. χυμός μήλου	200 ml	8
1 ποτ. Χυμός πορτοκάλι	200 ml	6
1 ποτ. χυμός ντομάτας	200 ml	12

B. Περιεκτικότητα λαχανικών σε κάλιο

	Βάρος	mmol Καλίου
2 πατ. Μεγέθους αυγού		
- βρασμ. χωρίς φλούδες	100 γρ.	6
- βρασμ. με τις φλούδες	100 γρ.	11
- ψημένες πατάτες	100 γρ.	7
- τσιπς	130 γρ.	22
1 γλυκοπατάτα		
- μέσου μεγέθους βρασμ.	130 γρ.	9
1 κουτάλα καρότα άψητα	40 γρ.	2
1 κουτάλα βρασμένα	40 γρ.	1,2
1 κουτάλα φασόλια	45 γρ.	3
1 κουτάλα ντοματοπολτός	15 γρ.	4
1 ντομάτα	60 γρ.	4

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Παγωτό 10% λίπος	63.2	193	4,5	10.6	20.8	146	115	0.1	63	181
Παγωτό 12% λίπος	62.1	207	4	126	20.6	123	99	0.1	40	112
Παγωτό 16% λίπος	62.8	222	2,6	16.1	18.0	78	61	Ίχνη	33	95
Παξιμάδι	4.1	429	6,6	9.4	79.9	121	175	1.6	626	117
Πάπια (κρέας μόνον)	54.3	326	16,0	28.6	-	10	176	1.6	-	-
Πασατέμπος	12.6	553	23,0	46.7	15.0	-	-	-	-	-
Πατάτα ωμή	79.8	76	2,1	0.1	17.1	7	53	0.6	3	407
Πατάτα ψητή στην φλούδα	75.1	93	2,6	0.1	21.1	9	65	0.7	4	503
Πατάτα τηγανιτή	46.9	268	4,0	14.2	32.6	15	101	1.1	223	775
Πατάτα βραστή (τεμαχισμένη)	82.8	65	1,9	0.1	14.5	6	42	0.5	2	285
Πατατάκια-τσιπς	1.8	568	5,3	39.8	50.0	40	139	1.8	-	1130
Παντζάρια ωμά	87.3	43	1,6	0.1	9.9	16	33	0.7	60	335
Παντζάρια βραστά	90.9	32	1,1	0.1	7.2	14	23	0.5	43	208
Πεπόνι	90.6	33	0,8	0.3	7.7	14	16	0.4	12	251
Πιπεριές γλυκές ωμές	93.4	22	1,2	0.2	4.6	9	22	0.7	13	213
Πιπεριές γλυκές βραστές	94.7	18	1,0	0.2	3.8	9	16	0.5	9	149
Πιπεριές καυτερές ωμές	88.8	37	1,3	0.2	10	25	25	0.7	-	-
Πιπεριές καυτερές με κονσέρβα	92.5	25	0,9	0.1	7	14	17	0.5	-	-
Ποπ-κορν (με λάδι και αλάτι)	30.1	456	9,8	21.8	59.1	8	216	2.1	1940	-
Πορτοκάλι	86.0	49	1,0	0.2	12.2	41	20	0.4	1	200
Πορτοκαλάδα	88.3	45	0,7	0.2	10.4	11	17	0.2	1	200
ΠΟΤΑ										
Κόκα κόλα	90	39	-	-	10	-	-	-	-	-
Κρασί (9,9% αλκοόλη σε βάρος)	8.56	85	0,1	-	4.2	9	10	0.4	5	92
Κρασί (15,3% αλκοόλη σε βάρος)	76.7	137	0,1	-	7.7	8	-	-	4	75
Μπίρα (4,5% αλκοόλη)	92.1	42	0,3	-	3.8	5	30	Ίχνη	7	25
Ούζο (40% αλκοόλη)	58.2	280	-	-	Ίχνη	-	-	-	-	-
Σαμπάνια	85	85	0,1	-	4.2	8	9	0,5	4	70
Τζιν, Ρούμι, Ουίσκυ, βότκα με:										
Αλκοόλη 33,4% = 80	66.6	231	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Αλκοόλη 36,0% = 86	64.0	249	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Αλκοόλη 37,9% = 90	62.1	263	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Αλκοόλη 39,7% = 94	60.3	275	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Αλκοόλη 42,5% = 100	57.5	295	-	-	Ίχνη	-	-	-	1	2
Βερμούτ	66.0	167	-	-	12	-	-	-	-	-
Κονιάκ	64.0	245	-	-	Ίχνη	-	-	-	-	-
Πίτσα με τυρί	48.3	234	12	8.3	28.3	221	195	1.0	702	130
Πίτσα με λουκάνικο	45.1	245	6,8	36.3	35.4	156	156	0.9	647	114
Ραδίκια ωμά	85.6	45	2,7	0.7	9.2	30	31	1.0	18	322
Ραδίκια βραστά	92.4	33	2,0	0.6	3.6	35	26	9.9	12	100
Ραπανάκια	94.6	16	0,8	-	3.2	9	16	0.5	9	149
Ρεβύθια ξερά	10.7	360	20,5	4.8	61.0	150	221	6.0	-	-
Ρέγγα	69.0	176	17.3	11.3	-	-	256	1.1	-	-
Ροδάκινα	89.1	38	0.16	0.1	9.7	9	19	0.5	1	202
Ρόδι	81.2	63	0.5	0.3	16.4	3	8	0.3	3	259

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

1. Σχετικά με τα δεσμευτικά του φωσφόρου
 α) Να παίρνονται κατά τη διάρκεια ή μετά τα γεύματα.
 β) Να παίρνονται ακόμη κι αν δεν έλαβες ένα γεύμα
 γ) Να μη τα διακόπτεις χωρίς ιατρική εντολή.
 δ) Μερικές φορές προκαλούν δυσκοιλιότητα. Αν συμβεί κάτι τέτοιο ανάφερέ το στο γιατρό σου πριν χρησιμοποιήσεις καθαρτικά ή μαλακτικά.
 ε) Μη ξεχνάς να τα πάρεις όταν κάνεις αιμοκάθαρση. Αυτά δεν απομακρύνονται διαμέσου του φίλτρου της αιμοκάθαρσης.

2. Σχετικά με τα προσλαμβανόμενα υγρά
 Κάθε πρωί γέμιζε μια κανάτα ή ένα μπουκάλι με νερό και χρησιμοποίησε μόνο από αυτό. Έτσι θα ξέρεις καθημερινά πόσο νερό πίνεις.
 Κόλλησε στην πόρτα του ψυγείου σου ένα χαρτί όπου θα γράφεις κάθε φορά την ποσότητα του νερού που ήπιες.

Πίνει πάντα νερό με μικρό ποτήρι.
 Απέφυγε τροφές με πολύ αλάτι, γιατί έτσι θα μειώσεις τη δίψα σου.

Τρώγε φρούτα (όσα επιτρέπονται) και τροφές παγωμένες στα μεταξύ των γευμάτων διαστήματα.
 Να υγραίνεις το στόμα σου με φέτες λεμονιού όταν διψάς και θέλεις να πεις νερό.

Παίρνε τα φάρμακά σου με το νερό των γευμάτων σου.

Προσπάθησε να διατηρήσεις τον εαυτό σου όσο γίνεται ενεργητικό και δραστήριο.

Βάλε σαν στόχο να κερδίζεις μόνο 1 κιλό κάθε ημέρα. Ξέπλενε το στόμα σου με νερό, αλλά να θυμάσαι στο τέλος να το πετάς και να μη το καταπίνεις.

Χρησιμοποίησε μαστίχα, δίοσμο ή μάσησε ζαχαρωτά τα οποία ανακουφίζουν από τη δίψα.

Το χειμώνα βάλε πάνω στη φωτιά μια κασαρόλα με νερό, έτσι ώστε να παράγονται υδρατμοί (υγρασία), οι οποίοι θα υγραίνουν τον χώρο που διαμένεις, με σκοπό να βοηθήσεις έτσι το ξηρό σου στόμα.

Μείνω έξω ή μακριά από χώρους που θεωρείς ότι σε κάνουν να πίνεις μεγάλα ποσά υγρών (λ.χ. κουζίνα, λουτρό).

3. Σχετικά με τις τροφές που επιτρέπονται ελεύθερα

Αυτές πρέπει να καταναλώνονται για να αυξηθεί η ποσότητα των προσλαμβανόμενων θερμίδων. Η παρακάτω λίστα περιέχει τις βασικότερες από τις τροφές που επιτρέπεται να προσλαμβάνονται ελεύθερα:

Ζάχαρη
 Μαρμελάδα, μέλι
 Βραστά γλυκά
 Κρέμα
 Βούτυρο, μαργαρίνη (ανάλατα και με πολυακόρεστα)
 Φυτικό λάδι
 Κορνφλάουερ, καστερπάουντερ

Είδος τροφής	ΝΕΡΟ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΛΙΠΗ	ΥΔΑΤΑ-ΝΩΡΑΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΣΙΔΗΡΟΣ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Ρύζι ωμό	12.0	363	6.7	0.4	80.4	24	94	2.9	5	92
Ρύζι βρασμένο	72.6	109	2.0	0.1	24.2	10	28	0.9	374	28
Ρυζόγαλο	65.8	146	3.6	3.1	26.7	2	13	0.7	176	ίχνη
Σαλάμι	29.8	450	23.8	38.1	1.2	14	283	3.6	-	-
Σαλιγκάρια ωμά	79.2	90	16.1	1.4	2.0	-	-	-	-	-
Σαρδέλες ωμές	70.7	160	19.2	8.6	-	2.4	33	215	1.8	-
Σαρδέλες κονσέρβα με λάδι	50.6	311	20.6	24.4	0.6	354	434	3.5	510	560
Σέλινο βραστό	95.3	14	0.8	0.1	3.1	31	22	0.2	88	239
Συκώτι αρνίσιο ωμό	70.8	136	21	3.9	2.9	10	349	10.9	52	202
Συκώτι μαγειρεμένο	50.4	261	32.3	12.4	2.8	15	572	17.9	85	331
Συκώτι βοδινό ωμό	69.7	141	19.9	3.8	5.3	8	352	6.5	136	281
Συκώτι βοδινό μαγειρεμένο	56.0	229	26.4	10.6	5.3	11	476	8.8	184	380
Συκώτι χοιρινό ωμό	71.6	131	20.6	3.7	2.6	10	356	19.2	73	261
Συκώτι χοιρινό μαγειρεμένο	54.0	241	29.9	11.5	2.5	15	539	29.1	111	395
Συκώτι κοτόπουλο ωμό	72.2	129	19.7	3.7	2.9	12	236	7.9	70	172
Συκώτι κοτόπουλο μαγειρεμένο	65.0	165	26.5	4.4	3.1	11	159	8.5	61	151
Σκόρδο (σκελίδες)	61.3	137	6.2	0.2	30.8	29	202	1.5	19	529
Σκουμπρί	67.3	191	19.0	12.2	-	-	-	-	-	-
Σόγια, καρποί ωμοί	10.0	403	34.1	17.7	33.5	226	554	8.4	5	1677
Σόγια καρποί μαγειρεμένοι	71.0	130	11.0	5.7	10.8	73	179	2.7	2	540
Σοκολάτα ξερή	0.9	520	7.7	32.3	56.9	228	213	1.1	94	384
Σοκολάτα με αμύγδαλα	1.5	532	9.3	35.6	51.3	229	272	1.6	80	442
Σολωμός άψητος	63.6	217	12.5	13.4	-	70	186	0.9	-	-
Σολωμός σε κονσέρβα	64.2	203	24.7	-	-	-	-	-	-	-
Σουσάμι	5.4	563	18.6	49.1	21.6	1160	616	10.5	60	725
Σπαγγέτι ίδια με τα μακαρόνια										
Σπανάκι ωμό	90.7	26	3.2	0.3	4.3	93	51	3.1	71	470
Σπανάκι μαγειρεμένο	92.0	23	3.0	0.3	3.6	93	38	2.2	50	324
Σπανακόπιτα	58.7	211	4.0	11.2	24.5	69	84	1.5	218	163
Σπαράγγια ωμά	91.7	26	2.5	0.2	5.0	22	62	1.0	2	278
Σπαράγγια μαγειρεμένα	93.6	20	2.2	0.2	3.6	21	50	0.6	1	183
Σταφίδες	18.0	289	2.5	0.2	77.4	62	101	3.5	27	763
Σταφύλια	81.6	69	1.3	1.0	15.7	16	12	0.4	3	100
Στραγάλια	11.4	360	20.5	4.8	61.0	150	331	3.4	26	797
Στρείδια άψητα	84.6	66	8.4	1.8	3.4	94	143	5.5	73	121
Στρείδια μαγειρεμένα	54.7	239	8.6	13.9	18.6	152	241	8.1	206	203
Σύκα φρέσκα	77.5	80	1.2	0.3	20.3	35	22	0.6	2	1942
Σύκα ξερά	23.0	274	4.3	1.3	69.1	126	77	3.0	34	640
Συφριδα ωμή	78.1	93	19.3	1.2	-	-	-	1.3	-	-
Τόνος ωμός	70.5	145	25.2	4.1	-	-	-	-	37	-
Τόνος σε κονσέρβα με λάδι	52.6	288	24.2	20.5	-	6	294	1.1	800	301
Τοστ (ψωμί)	32.4	338	10.6	3.5	64.6	52	84	2.4	676	104
Τσάι ξερό	3.8	294	-	ίχνη	80.0	11	-	1.6	-	4530
Τσάι ρόφημα	99.4	2	-	ίχνη	0.4	ίχνη	-	ίχνη	-	25
Τσιπούρα ωμή	45.8	112	19.0	34,0	-	54	250	0.5	287	63
Τσίχλα	3.5	317	-	-	95.7	-	-	-	-	-

