|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣΣυντ. Δ/ντής: Στυλιανός Λαμπρόπουλος | Tμήμα Διατροφής Νοσοκομείου ΚοζάνηςΠροϊστ.: Μαρία Γαλογαύρου |

**Υπολιπιδαιμική δίαιτα**

|  |  |
| --- | --- |
| **Τρώτε** **Άνετα****https://japancentre-assets.global.ssl.fastly.net/assets/client/gcs_logo-41fac82465ac82635e214eec48e637c8.png** | **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, ηλιέλαιο, φυτική μαργαρίνη)**Ψωμί** (προτιμήστε ολικής αλέσεως), **φρυγανιές, κρίσπις****Δημητριακά** (κορν-φλεικς, κ.α., μακαρόνια, ρύζι, πατάτες)**Λαχανικά** (όλα)**Φρούτα** (όλα, φρέσκα 7 αποξηραμένα, κομπόστες χωρίς ζάχαρη)**Ποτά** (καφές, τσάι) |
| **Τρώτε με εγκράτεια****http://www.boostability.com/wp-content/uploads/2014/06/Insights.png** | **Κρέας** (μοσχάρι, χοιρινό χωρίς λίπος, άπαχο ζαμπόν, μοσχαρίσια λουκάνικα)**Ψάρια** (θαλασσινά, μύδια, αστακός, καραβίδες, 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-κορν, φρουτοχυμοί, λουκούμια, γλυκά κουταλιού, κέικ, κουλουράκια) |
| **Αποφεύγετε** **http://www.bestl.gr/Resources/Images/C118.jpg** | **Κρέας** (συκώτι, μπέικον, χοιρινά λουκάνικα)**Πουλερικά** (χήνα, πάπια)**Γαλακτοκομικά** (πλήρε γάλα & γιαούρτι, 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.** |