

2:00 μ.μ. Μεσημεριανή 4άδα: Επιλέξτε 1 τουλάχιστον τρόφιμο από την κάθε στήλη και συμπληρώστε τα απαιτούμενα ισοδύναμα

Αμυλούχες Τροφές	Ζωικές Τροφές	Τροφές με Λίπη	Φρέσκες Τροφές
2 ισοδύναμα	4 ισοδύναμα	3 ισοδύναμα	5 ισοδύναμα
1/2 κούπα - πατάτα, γλυκοπατάτα, καλαμπόκι	30 γρ. - μοσχάρι, βοδινό, κυνήγι (αγριόχηννα χωρίς πέτσα, λαγός) χωρίς περιττά λίπη	6 τεμ. - ξηροί καρποί, σπόροι 10 τεμ. - φιστίκια	1/3 κούπας - Όλα τα παρακάτω
1/2 μισή - πίτα	30 γρ. - χοιρινό, αρνάκι, κατσίκι		Παντζάρια
2/3 κούπα - καστανό ρύζι κινόα - κριθαράκι	30 γρ. - πουλερικά (κοτόπουλο/ κόκορας/ γαλοπούλα)	1 κ.γ. - φιστικοβούτυρο	Μελιτζάνα, κολοκυθάκια, κολοκύθα
30 γρ. / 1 λεπτή φέτα - ψωμί ολικής άλεσης	30 γρ. - ψάρι (φρέσκο ή κατεψυγμένο)	1 κ.σ. - σουσάμι	Ραδίκια, ραπανάκια, πράσα
1/2 κούπα - πλιγούρι, φαγόπυρο	2 μέτριες - σαρδέλες	1 κ.σ. - ελαιόλαδο	Μπάμιες
Παξιμαδάκια - 9 γρ. / τεμ. 2 μικρά, παξιμάδι απλό - 25 γρ. / 1 τεμ.	30 γρ. - χτένια, αστακός, καραβίδες, γαρίδες, σουρίμι, μπακαλιάρος	1 κ.σ. - ηλιόσποροι, κουκουνάρια, σησαμόσποροι	Μανιτάρια
1/2 κούπα - φασόλια, φακές, αρακάς, μαγειρεμένα και αποστραγγισμένα	6 μέτρια - στρείδια	1 κ.γ. - βούτυρο	Μαρούλι, σπανάκι, ρόκα, σταμναγκάθι-λαχανίδα, πράσο
1/2 κούπα - ζυμαρικά ολικής άλεσης	30 γρ.- πάπια, φασιανός (χωρίς πέτσα), στρουθο-κάμηλος, ελάφι	2 κ.σ. - καρύδα θρυμματισμένη	Λαχανάκια Βρυξελλών

Διευκρινίσεις

Όπου κούπα = 220 γρ. (πλήνιο κεσεδάκι γιαουρτιού) • Στην κάθε στήλη βρίσκεται το 1 ισοδύναμο