



### ΠΙΝΑΚΑΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

Το διαιτητικό πλάνο παρακάτω βασίζεται σε μια δίαιτα 2.000 θερμίδων, σύμφωνα με τις συστάσεις της **δίαιτας DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Ο αριθμός των μερίδων μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τις θερμιδικές ανάγκες κάθε ανθρώπου.

<b>Τροφές</b>	<b>Μερίδες</b>	<b>Με τι ισοδυναμεί μία μερίδα</b>
Ολικής αλέσεως δημητριακά και σπόροι	7-8 / ημέρα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 φέτα ψωμί</li><li>▪ 1 φλιτζ. δημητριακά</li><li>▪ ½ φλιτζ. ρύζι / ζυμαρικά</li></ul>
Λαχανικά	4-5 / ημέρα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 φλιτζ. ωμά λαχανικά</li><li>▪ ½ φλιτζ. μαγειρεμένα λαχανικά</li><li>▪ 200 ml χυμό λαχανικών</li></ul>
Φρούτα	4-5 / ημέρα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 μέτρια φρούτο</li><li>▪ ¼ φλιτζ. αποξηραμένα φρούτα</li><li>▪ 200 ml φρέσκο φυσικό χυμό</li></ul>
Γαλακτοκομικά άπαχα ή χαμηλών λιπαρών	2-3 /ημέρα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 240 ml γάλα</li><li>▪ 1 κεσεδάκι (200 g) γιαούρτι</li><li>▪ 45 g τυρί</li></ul>
Άπαχα κρέατα, πουλερικά και ψάρια	≤2 / ημέρα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 90 g μαγειρεμένο άπαχο κρέας χωρίς πέτσα ή κοτόπουλο ή ψάρι</li></ul>
Ξηροί καρποί, σπόροι και όσπρια	4-5 / εβδομάδα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1/3 φλιτζ. ή 45 g ξηρούς καρπούς</li><li>▪ 1 κ. σούπας ή 15 g σησαμόσπορους, κολοκυθόσπορους κ.λπ.</li><li>▪ ½ φλιτζ. μαγειρεμένα όσπρια</li></ul>
Έλαια	2-3 / ημέρα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 κ. σούπας βιτάμ ή μαργαρίνη</li><li>▪ 1 κ. σούπας ελαιόλαδο</li></ul>
Γλυκά	5 /εβδομάδα	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 κ. σούπας ζάχαρη ή μέλι ή μαρμελάδα</li><li>▪ 240 ml αναψυκτικό</li></ul>