|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ Συντ. Δ/ντής: Στυλιανός Λαμπρόπουλος | Tμήμα Διατροφής  Νοσοκομείου Κοζάνης  Προϊστ.: 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.** |