|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ομάδα**  | **Ισοδύναμα**  | **Υδατάνθρακες (g)** | **Πρωτεΐνες (g)** | **Λιπαρά (g)** | **Θερμίδες (Kcal)** |
| **Γάλακτος** |  |  |  |  |  |
| *Άπαχο* |  |  |  |  |  |
| *Ημίπαχο* |  |  |  |  |  |
| *Πλήρες* |  |  |  |  |  |
| **Λαχανικών** |  |  |  |  |  |
| **Φρούτων** |  |  |  |  |  |
| **Υποσύνολο** |  |  |  |  |  |
| **Ψωμιού** |  |  |  |  |  |
| **Υποσύνολο** |  |  |  |  |  |
| **Κρέατος** |  |  |  |  |  |
| *Πολύ άπαχο* |  |  |  |  |  |
| *Άπαχο* |  |  |  |  |  |
| *Μετρίου λίπους* |  |  |  |  |  |
| *Υψηλού λίπους* |  |  |  |  |  |
| **Υποσύνολο** |  |  |  |  |  |
| **Λίπους** |  |  |  |  |  |
| **Σύνολο** |  |  |  |  |  |

**ΜΑΘΗΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ**

**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ**

**ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΕΝΤΟΛΗ:**

**Ενέργεια: ……………. Kcal**

**Πρωτεΐνες: …………. % της ενέργειας ή …………..g (……..g/kg βάρους)**

**Υδατάνθρακες: ……….…. % της ενέργειας ή …………..g**

**Λιπαρά: …………. % της ενέργειας ή ………….. g**