

Για γυναίκες,
εγκύους και
θηλάζουσες

Διατροφικές συστάσεις

Μερίδες κατά την
αναπαραγωγική ηλικία

Μερίδες κατά την
εμμηνόπαυση

Μερίδες κατά την
εγκυμοσύνη

Μερίδες κατά τη
γαλουχία

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με	Εικόνα	Μερίδες κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Μερίδες κατά την εμμηνόπαυση	Μερίδες κατά την εγκυμοσύνη	Μερίδες κατά τη γαλουχία			
					1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο	1ο εξάμηνο	2ο εξάμηνο
Λαχανικά	150-200 γραμμάρια		4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα
Φρούτα	120-200 γραμμάρια		3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα
Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι (120 ml) ζυμαρικά ή ρύζι ή 1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γρ.) μαγειρεμένα		5-7 ανά ημέρα	5-6 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα
Γάλα & Γαλακτοκομικά	1 ποτήρι γάλα (250 ml) ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί		2 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα
Κόκκινο κρέας	120 γραμμάρια μαγειρεμένα * 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα		Εως 1 ανά εβδομάδα	Εως 1 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα
Λευκό κρέας	120 γραμμάρια μαγειρεμένα * 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα		1-2 ανά εβδομάδα	1-2 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα
Αυγά	1 αυγό		Εως 4 ανά εβδομάδα	Εως 4 ανά εβδομάδα	Εως 4 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα
Ψάρια & Θαλασσινά	150 γραμμάρια μαγειρεμένα		2-3 ανά εβδομάδα	2 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα
Όσπρια	1 φλιτζάνι (240 ml) μαγειρεμένα και στραγγισμένα		≥3 ανά εβδομάδα	3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα
Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές		4-5 ανά ημέρα	3-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα
Υγρά (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)		8-10 [6-8] ανά ημέρα	8-10 [6-8] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	11-13 [9-11] ανά ημέρα	11-13 [9-11] ανά ημέρα
Οινοπνευματώδη ποτά (εφόσον καταναλώνετε) * κατά τη διάρκεια των γευμάτων	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπίρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό		Εως 1* ανά ημέρα	Εως 1* ανά ημέρα	Αποφυγή κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών			Περιστασιακή κατανάλωση με χρονικούς περιορισμούς σε σχέση με το πρόγραμμα θηλασμού	

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΕΓΚΥΟΥΣ
ΚΑΙ ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ



Η πλήρης σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών:
α) για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες,
β) για Ενήλικες,
γ) για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω,
δ) για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
 είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα:

www.diatrofikoiodigoι.gr



Ευ Δια...
Τροφήν

