

	Με ΠΡΑΣΙΝΟ χρώμα	Με ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ χρώμα	Με ΚΟΚΚΙΝΟ χρώμα
	 Αυτά καλούνται επίσης «ελεύθερα» τρόφιμα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι έχουν μικρή επίδραση στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας και την πρόσληψη θερμίδων.	 Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, τα οποία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Μπορούν επίσης να παρέχουν ενέργεια, φυτικές ίνες και πολλά άλλα σημαντικά θρεπτικά συστατικά και πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή.	 Αυτά τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγουμε. Μπορούν να καταναλωθούν ακόμα και ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής, αλλά είναι σημαντικό να καταναλώνονται σπάνια ή καθόλου.
	Συχνή κατανάλωση	Μέτρια κατανάλωση	Αποφύγετε
ΨΑΡΙΑ & ΚΡΕΑΤΑ 	Ψάρια, πουλερικά χωρίς δέρμα, άπαχα μέρη βοδινού, χοιρινού, ή μοσχαρίσιου κρέατος, χταπόδι, καλαμάρια, στρείδια, κτένια, κυδώνια.	Αλλαντικά γαλοπούλας και κοτόπουλου με μειωμένο αλάτι ή άπαχου χοιρινού, αυγοτάραχο	Λιπαρά μέρη βοδινού, αρνίσιου, χοιρινού κρέατος, εντόσθια, κρέας σε κονσέρβες, χωριάτικα λουκάνικα, σάντουιτς με λουκάνικα και ζαμπόν, μπέικον. Ψάρια τηγανισμένα, μύδια, γαρίδες, αστακούς, καβούρια, σουπιά.
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ 	Αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο γάλα (υγρό, σε σκόνη ή εβαπορέ) και γιαούρτι (0-2% λιπαρά). Τυριά χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (light), έμμενταλ. Παγωτό 0+0 με γλυκαντικά.	Τυριά με μέτρια περιεκτικότητα σε λιπαρά π.χ. κίτρινα τυριά με 10-15%, κότατζ, ανθότυρο, λευκά τυριά με 12 % λιπαρά, τυριά σε κρέμα με μειωμένα λιπαρά.	Πλήρες γάλα (φρέσκο, εβαπορέ), κρέμα γάλακτος, σαντιγί, κρέμες Βούτυρο γάλακτος, γιαούρτι πλήρες λιπαρών. Λιπαρά τυριά (>20% λίπος), τυριά σε μορφή κρέμας, φέτα, μανούρι, κασέρι, διάφορα είδη γραβιέρας, παρμεζάνα, γκούντα, blue-cheese, roquefort, ένταμ. Παγωτό με ζάχαρη.
ΑΥΓΑ 	Το ασπράδι του αβγού (2 ασπράδια είναι ισοδύναμα με 1 ολόκληρο αβγό), υποκατάστατο αβγού.	Μέχρι 3-4 ολόκληρα αβγά την εβδομάδα	Κρόκος αβγού σε μεγαλύτερες μερίδες την εβδομάδα
ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ 	Φρέσκα ή κατεψυγμένα, φρούτα και λαχανικά.	Αβοκάντο (με προσοχή στην ποσότητα), αποξηραμένα φρούτα με ζάχαρη, Αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη, Ζελέ χωρίς ζάχαρη, μαρμελάδες χωρίς ζάχαρη, σορμπέ, γρανίτες.	Λαχανικά σε βούτυρο, φρούτα με κρέμα σαντιγί, κομπόστες φρούτων με ζάχαρη, καρύδα
ΨΩΜΙ, ΣΙΤΗΡΑ, ΟΣΠΡΙΑ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ 	Μαύρο ή πολύσπορο ψωμί, κράκερς με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, παξιμάδια ολικής άλεσης (σίκαλης, κριθαρένια), βραστές πατάτες, κουάκερ. Μη αποφλοιωμένα δημητριακά, μη αποφλοιωμένο ρύζι ζυμαρικά, φασόλια, ρεβίθια, φακή, σόγια. Κορν φλέικς, μούσλι.	Σπιτικά κέικ ή κέικ χωρίς αβγά και ζάχαρη, δημητριακά με βάση σιτάρι-ρύζι	Πίτες, κέικ, κουλούρια γλάσο, μπισκότα, κράκερς υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Κρουασάν, μπατόν σαλέ, μπριός, μπουκίτσες βρώμης.
ΡΟΦΗΜΑΤΑ 	Τσάι, αφεψήματα, καφές φίλτρου χωρίς ζάχαρη, χυμοί φρούτων, ρόφημα κακάο.	Μπύρα με χαμηλή περιεκτικότητα σε οινόπνευμα, αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη.	Ρόφημα σοκολάτας, ροφήματα καφέ με σαντιγύ Οινοπνευματώδη, αεριούχα ποτά, αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμοί φρούτων.
ΛΙΠΗ ΕΛΑΙΑ 	Ελαιόλαδο, σησαμέλαιο	Ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, Μαγιονέζα λάιτ	Βούτυρο, καρυδέλαιο, φοινικέλαιο, υδρογονωμένα λίπη και έλαια, χοιρινό λίπος, Μαγιονέζες.
ΔΙΑΦΟΡΑ 	Ξύδι, κέτσαπ, μουστάρδα, σάλτσες χωρίς λιπαρά	Ποπ κορν, σουκρόζη, μέλι, φρουκτόζη, γλυκόζη, σοκολάτα χωρίς ζάχαρη, καραμέλες	Πατατάκια, γαριδάκια