

Θερμιδική Αξία Γρήγορων Φαγητών

Ο πιο κάτω πίνακας παρουσιάζει την θερμική αξία των πιο δημοφιλή γρήγορων φαγητών (fast food), καθώς επίσης το ποσοστό λίπους και τις θερμίδες του λίπους που περιέχονται στα συγκεκριμένα φαγητά. Σκοπός του πίνακα είναι να βοηθήσει να κατανοήσουμε την πυκνότητα των πιο κάτω φαγητών σε λίπος και ιδιαίτερα σε θερμίδες. Αν υπολογίσουμε ότι η θερμική κατανάλωση ενός παιδιού

ηλικίας 12-19 χρονών είναι 1600 -1800 θερμίδες μπορούμε εύκολα να καταλάβουμε της αυξημένες θερμίδες που παρέχουν τα πιο κάτω φαγητά, παράγοντας που συμβάλει σημαντικά στην αύξηση του ανθρώπινου βάρους. Στην προσπάθεια μας για διατήρηση υγιεινού βάρους η κατανάλωση των πιο κάτω γρήγορων φαγητών δεν πρέπει να ξεπερνά τις μία με δύο φορές το μήνα.

Θερμιδική Αξία Γρήγορων Φαγητών

	Kcal	%Fat	Kcal from fat
Mc Donald's Big Mac	563	50%	295
McDonald's Cheeseburger	330	38%	126
Double Cheeseburger	480	51%	243
Mc Donald's Hamburger	280	32%	90
Mc Donald's McChicken	430	48%	207
Chicken McNuggets	207	57%	117
French Fries small order	209	43%	90
French Fries medium	453	43%	194
French Fries large order	542	43%	232
Filet-O-Fish	470	50%	234
Quarter Pounder	420	45%	189
Chicken Caesar Salad	210	30%	63
Burger King Whopper	790	55%	436
Burg. King Veggie Burger	340	26%	90
Burg. King Cheeseburger	360	42%	153
B. K Bacon Cheeseburger	400	45%	180
B. King Chicken Specialty	560	45%	252
KFC Potato Wedges	376	36%	135
KFC Twister	600	51%	306
KFC Hot Wings 6 Pieces	471	63%	297
KFC Hot & Spicy, breast	450	54%	243
Pizza Hut Pan, Pepperoni	280	45%	126
Pan Pizza, Super Supreme	340	48%	162
Garlic Bread	150	48%	72
Stuffed Crust, Cheese	360	40%	144
Taco Bell Taco	170	53%	90
Taco Bell Nachos	350	59%	207
Taco Bell Quesadilla	550	51%	279