

## Ισοδύναμα Φρούτου

Κατά την διάρκεια δίαιτας η κατανάλωση των φρούτων πρέπει να γίνεται με μέτρο. Τα φρούτα παρόλο που είναι θρεπτικά εντούτοις η υπερκατανάλωση τους προσθέτει κιλά λόγω των αυξημένων υδατανθράκων και κατά

συνέπεια θερμίδων. Για σκοπούς δίαιτας η κατανάλωση τους δεν πρέπει να ξεπερνά τα δύο ή τρία ημερησίως. Ο πιο κάτω πίνακας επεξηγεί την έννοια του ενός φρούτου και ταυτόχρονα την θερμιδική αξία του συγκεκριμένου φρούτου.

**Πίνακας 1: Ισοδύναμα Φρούτου**

είδος	ποσότητα	gr	Kcal
πορτοκάλι	ένα μέτριο	150	70
μανταρίνι	δύο μικρά	80	65
φράουλες	δέκα μεγάλες	100	50
αχλάδι	ένα	120	50
μπανάνα	μία μικρή	100	90
ακτινίδιο	ένα	80	55
γρέιπφρουτ	μισό μεγάλο	120	75
μήλο	ένα μέτριο	150	80
σταφύλια	ένα φλυντζάνι	100	75
βατόμουρα	ένα φλυντζάνι	70	45
πεπόνι	μία φέτα	200	70
καρπούζι	μισή φέτα	200	60
κεράσια	δώδεκα	100	65
σύκα	δύο	80	70
μάγκο	μισό	100	70
χρυσόμηλα	τρία	90	80
καϊσιά	τέσσερα	75	70
ροδάκινο	ένα μεγάλο	175	70
ανανάς	μία φέτα	90	45
φορμόζα	δύο	140	80
νεκταρίνια	ένα	140	65
παπουτσόσκα	τρία	150	80
ρόδι	μισό	120	90
πόμελο	μισό	150	100
ξηρά δαμάσκηνα	τρία	50	50
σταφίδες	δύο κουταλάκια	30	100
κομπόστο φρούτων	μισό φλυντζάνι	130	90
παστόσκα	τρία	20	50
μέσπιλα	έξι	100	80