ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ Διατροφή και Άσκηση

Σχεδιασμός διατροφικά σταθμισμένων συνταγών για την εστίαση

Διπλωματική Εργασία

Όνομα φοιτητή Παπαϊωάννου Σεβαστή

Αθήνα,2019

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ Διατροφή και Άσκηση

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Γεώργιος Μπόσκου (Επιβλέπων)

Επίκουρος Καθηγητής, ΤΕΔΔ, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αδριάνα Καλλιώρα

Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής του Ανθρώπου και Τροφίμων, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Βασιλική Κωσταρέλλη

Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφικής Συμπεριφοράς & Υγείας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Η Σεβαστή Παπαϊωάννου

δηλώνω υπεύθυνα ότι:

1) Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.

2) Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Σημαντικοί αρωγοί στην ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας ήταν ο κύριος Γεώργιος Μπόσκου για τις καίριες ακαδημαϊκές κατευθύνσεις που μου έδωσε στην εκκίνηση και υλοποίηση της διπλωματικής καθώς και η Αικατερίνη Γιαζιτζή για τη συνεχή επικοινωνία και βοήθεια της σε όλα τα στάδια υλοποίησης του παρόντος. Τέλος ευχαριστώ πολύ θερμά τον άντρα μου και την οικογένεια μου για τη στήριξη τους.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ..... A

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ i

ΠΕΡΙΛΗΨΗ i

ABSTRACT ii

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ 1

2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ 3

2.1 Παχυσαρκία 3

2.2 Συνοδά νοσήματα παχυσαρκίας 5

2.3 Πολιτικές προσέγγισης για αντιμετώπιση της παχυσαρκίας 5

2.4 Ενημέρωση καταναλωτή για διατροφική σύσταση τροφίμων 13

2.5 Μεσογειακή διατροφή – συστάσεις 19

2.6 ΑΗΑ – συστάσεις 21

3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 24

3.1 Εύρεση και καταγραφή των συνταγών 24

3.2 Θέσπιση ορίων 25

3.3 Διατροφική ανάλυση 29

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 32

4.1 Συνταγές 32

4.2 Ανάλυση αποτελεσμάτων- Στάθμιση συνταγών 32

4.3 Κυρίως γεύματα 35

4.4 Ορεκτικά- σούπες 48

4.5 Σαλάτες 59

4.6 Επιδόρπια 67

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ 81

Βιβλιογραφία 84

Παραρτήματα 92

Κυρίως γεύματα εκτέλεση 92

Ορεκτικά εκτέλεση.....98
Σαλάτες εκτέλεση.....101
Επιδόρπια εκτέλεση 105

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στόχος της μελέτης είναι η δημιουργία σταθμισμένων συνταγών σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά (ενέργεια, μακροθρεπτικά και αλάτι) με σκοπό την χρήση τους στη μαζική εστίαση στην Ελλάδα.

Η σημαντικότητα της παρούσας εργασίας εδράζεται στο γεγονός ότι η παχυσαρκία έχει αναδειχθεί σε ένα από τα κυριότερα προβλήματα δημόσιας υγείας στο δυτικό κόσμο, με σημαντική συμβολή σε αυτή την κατανάλωση τροφίμων και συνεπακόλουθα συνταγών σε καταστήματα μαζικής εστίασης, οι οποίες σχετίζονται άρρηκτα με την άνοδο της παχυσαρκίας κατά τα τελευταία χρόνια.

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε περιλάμβανε την εξεύρεση συνταγών μέσω διαδικτύου, την ανάλυση αυτών μέσω του Nutranalysis 28, τη θέσπιση διατροφικών ορίων και τέλος την οριοθέτηση των συνταγών που βρέθηκαν εκτός των ορίων ούτως ώστε να είναι σταθμισμένες .

Στα κυριότερα ευρήματα περιλαμβάνεται το γεγονός ότι οι συνταγές μπορούν να σταθμιστούν με μικρές τροποποιήσεις, όπως η αλλαγή στην ποσότητα ενός υλικού ή ακόμα και η αντικατάστασή του με ένα άλλο με χαμηλότερες θερμίδες και υψηλότερη διατροφική ποιότητα, η αλλαγή στον αριθμό των μερίδων και μετριοπαθείς αλλαγές στη διαδικασία παρασκευής.

Στους περιορισμούς της έρευνας περιλαμβάνεται το μικρό δείγμα συνταγών, το οποίο έδωσε μια αντιπροσωπευτική αλλά σίγουρα όχι πλήρη εικόνα για τις συνταγές που διανέμονται στα καταστήματα μαζικής εστίασης.

Αναφορικά με τη μελλοντική έρευνα προτείνεται η περαιτέρω εμβάθυνση επί του θέματος μέσω της ανάδρασης της γνώμης των καταναλωτών αναφορικά με την ικανοποίησή τους από την κατανάλωση των σταθμισμένων συνταγών προκειμένου να καθοριστεί η βιώσιμη επιτυχία ενός τέτοιου εγχειρήματος.

Λέξεις κλειδιά: *συνταγές, εστίαση, διατροφικά, σταθμισμένες, θερμίδες*

ABSTRACT

“Designing nutritionally weighted recipes for foodservice”,

By Sevasti Papaioannou

The aim of this study is to create nutritionally balanced recipes for specific nutrients (energy, macronutrients and salt) for use in foodservice in Greece.

The importance of this thesis is based on the fact that obesity has become one of the major public health problems in the Western world, with an important contribution to this, food consumption and consequent recipes in foodservice are inextricably linked to the rise in obesity in recent years.

The methodology, included searching and finding recipes over the Internet, analyzing them through Nutranalysis 28, establishing nutritional cut off points, and finally defining recipes found out of the cut off points in order to become nutritionally balanced.

The main findings include the fact that recipes can be nutritionally balanced with minor modifications, such as changing the quantity of a ingredient or even replacing it with another with lower calories and higher nutritional quality, changing the number of portions, and moderate changes in the production process.

Research constraints include the small sample of recipes, which gave a representative but certainly not complete picture of the recipes distributed in foodservice.

With reference to future research, it is proposed to deepen into the issue research through the feedback of consumer opinion regarding their satisfaction with the consumption of nutritionally balanced recipes, in order to determine the viable success of such a venture.

Keywords: *recipes, foodservice, nutrition, weighted, calories*

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο ολοκλήρωσης μεταπτυχιακών σπουδών στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, στο τμήμα Διαιτολόγια και Διατροφή, στο πρόγραμμα Μεταπτυχιακών σπουδών Εφαρμοσμένη Διαιτολόγια και Διατροφή με κατεύθυνση Διατροφή και Άσκηση.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η δημιουργία σταθμισμένων συνταγών σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά (ενέργεια, μακροθρεπτικά και αλάτι) με σκοπό την χρήση τους στη μαζική εστίαση στην Ελλάδα.

Η παρούσα μελέτη προκειμένου να πραγματοποιήσει το σκοπό της, προχώρησε στην εύρεση και συλλογή κοινών συνταγών από διαδικτυακές ιστοσελίδες. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε διατροφική ανάλυση αυτών, μέσω του προγράμματος Nutranalysis 28. Κατόπιν θεσπίστηκαν όρια στάθμισης των μακροθρεπτικών συστατικών, ενέργειας και του αλατιού. Στη συνέχεια με βάση την παραπάνω οριοθέτηση και τα διατροφικά χαρακτηριστικά της καθεμίας καθορίστηκαν τα πεδία τα οποία παρουσίαζαν εικόνα εντός και εκτός των καθορισμένων στόχων στάθμισης. Τέλος οι συνταγές οι οποίες βρίσκονταν εκτός των ορίων σταθμίστηκαν με τη συνεπακόλουθη μετριοπαθή αλλαγή στη μεθοδολογία εκτέλεσης.

Η παχυσαρκία έχει αναδειχθεί σε ένα από τα κυριότερα προβλήματα δημόσιας υγείας στο δυτικό κόσμο.

Ως νόσημα, η παχυσαρκία έχει λάβει δραματική αύξηση παγκοσμίως σύμφωνα με τα στοιχεία του WHO (World Health Organization, *στα ελληνικά Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας-ΠΟΥ*) το 2016, τα οποία καταδεικνύουν ότι το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων στις δυτικές χώρες μπορεί να φτάσει έως και το 51% του συνολικού πληθυσμού της χώρας, και πιο συγκεκριμένα της Ελλάδας, των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, του Καναδά και της Ισλανδίας.

Η παχυσαρκία έχει πολλές επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου, ασθένειες που σχετίζονται άμεσα με αυτήν, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, και η δημιουργία ενός καθιστικού προτύπου τρόπου ζωής το οποίο είναι επιβαρυντικό για την υγεία. Μία από τις κυριότερες είναι η υπερκατανάλωση φαγητών τα οποία έχουν υψηλές ή και πολύ υψηλές θερμίδες και ταυτόχρονα υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και απλά σάκχαρα. Το παραπάνω γεγονός εντείνεται ακόμα περισσότερο από την υπερπροσφορά τέτοιων γευμάτων και πιο συγκεκριμένα τροφίμων σε πολύ χαμηλές τιμές. Περισσότερο τώρα από ποτέ επιβάλλεται η δημιουργία και τήρηση ενός νομικού

πλαισίου, αυστηρού όσον αφορά την ενημέρωση του καταναλωτή για την περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά των τροφίμων και τη φορολόγηση των ανθυγιεινών επιλογών.

Στην παρούσα μελέτη το βασικό αντικείμενο ανάλυσης είναι η ενημέρωση του καταναλωτή αναφορικά με τη διατροφική αξία τροφών που καταναλώνονται σε καταστήματα μαζικής εστίασης.

Η ενημέρωση αυτή ποικίλλει, αλλά κυρίως διαχωρίζεται στα τυποποιημένα τρόφιμα, στις συνταγές και στα γεύματα που παρέχονται στον καταναλωτή σε κάποιο εστιατόριο ή σε συνταγές..

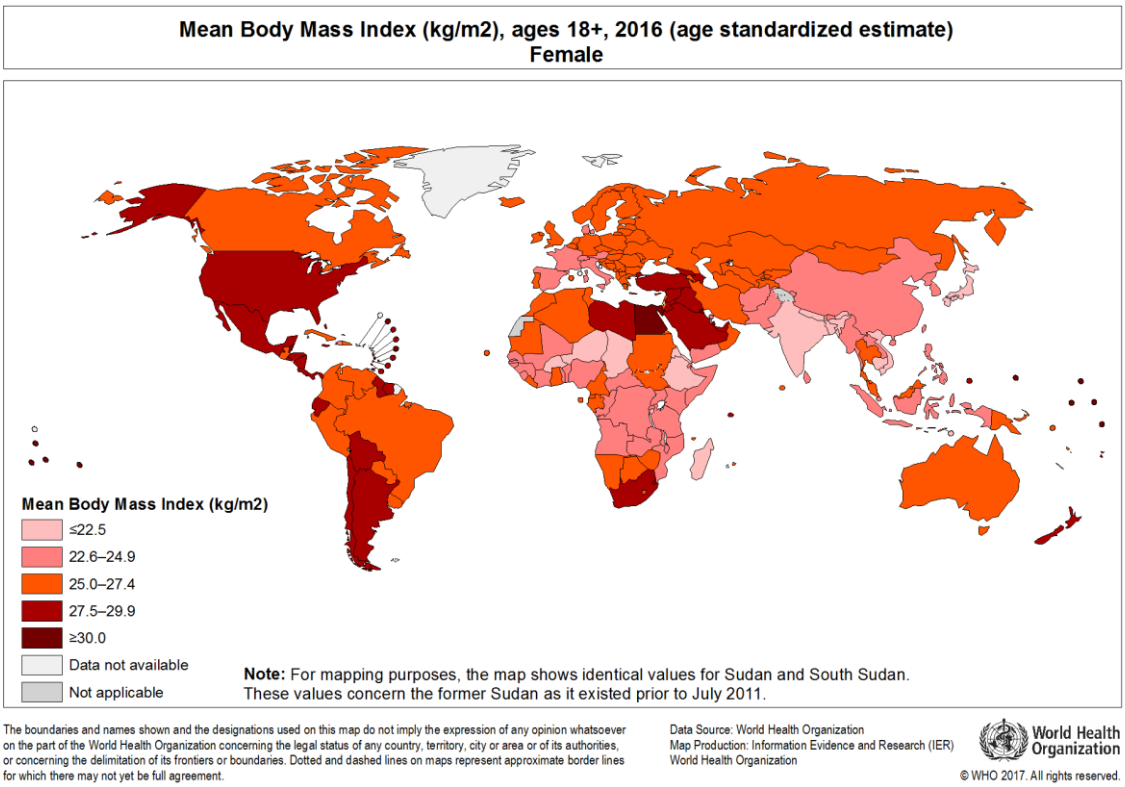
Στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (ΗΠΑ) η διατροφική ενημέρωση επιβάλλεται τόσο στα τυποποιημένα διατροφικά προϊόντα με την αναγραφή των θρεπτικών συστατικών και των διατροφικών συστάσεων στη συσκευασία, όσο και σε αλυσίδες εστιατορίων που πληρούν συγκεκριμένα κριτήρια ώστε να παρέχουν στον καταναλωτή και υγιεινές επιλογές στο μενού τους, ενώ αντίστοιχες ενέργειες στην Ευρώπη δεν έχουν τον αναμενόμενο αντίκτυπο, αφού η νομοθεσία δεν το επιβάλλει.

Στην Ελλάδα υπάρχει διατροφική ενημέρωση στις ετικέτες τροφίμων, όμως στα εστιατόρια δεν παρατηρείται αντίστοιχη ενημέρωση, εκτός από κάποια που αποτελούν διεθνείς αλυσίδες ταχυφαγείων και είναι πλέον μέρος της πολιτικής τους η διατροφική ενημέρωση του καταναλωτή.

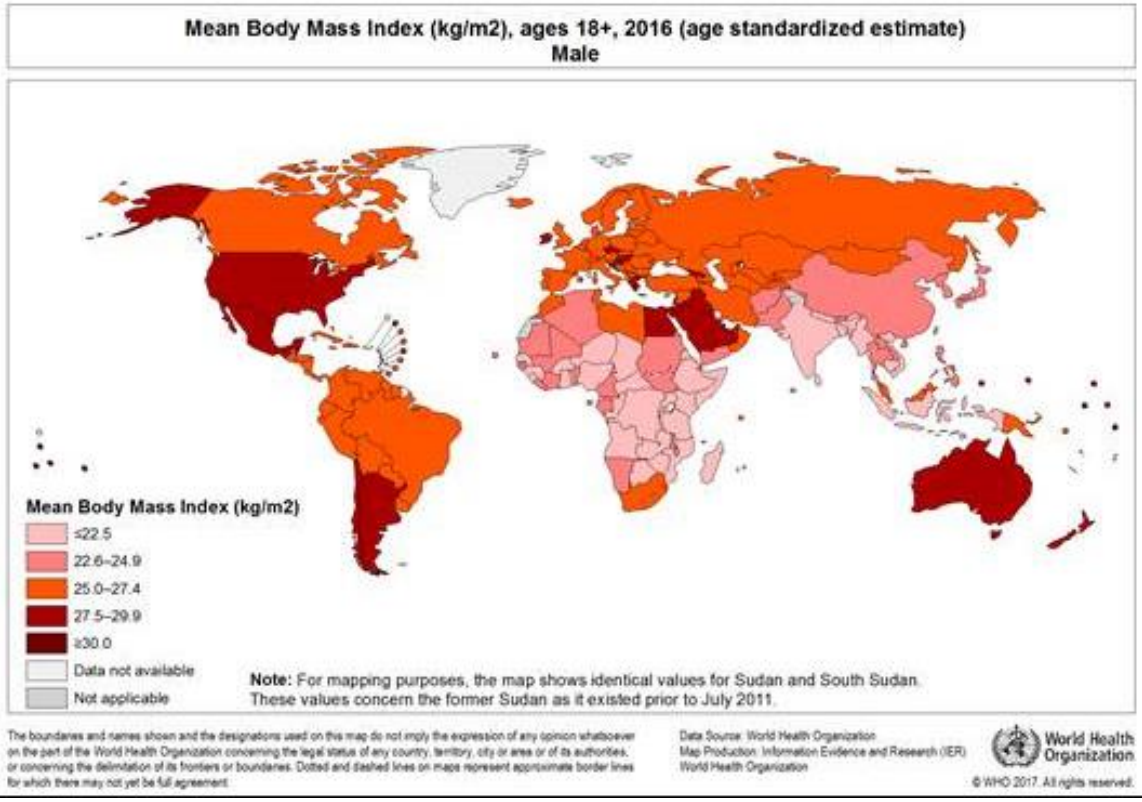
2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία ορίζεται ως η υπέρβαση του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) άνω των 30Kg/m2 σε έναν άνθρωπο, όπου το σωματικό του βάρος υπολογίζεται σε κιλά (Kg) και το ύψος σε μέτρα (m). Ο WHO έχει βάση δεδομένων για τον επιπολασμό των υπέρβαρων και παχύσαρκων ανθρώπων στον κόσμο ανά χώρα, την οποία ανανέωσε τελευταία φορά το 2016. Εκεί φάνηκε ότι το 39% των αντρών και το 39% των γυναικών άνω των 18 ετών είναι υπέρβαροι, σύμφωνα με το ΔΜΣ τους (ΔΜΣ ≥ 25 Kg / m2) (WHO, 2019a).



ΕΙΚΟΝΑ 1: ΠΙΝΑΚΕΣ ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΥ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ: ΘΗΛΥ (WHO, 2017a)



ΕΙΚΟΝΑ 2: ΠΙΝΑΚΕΣ ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΥ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ: ΑΡΡΕΝ (WHO, 2017b)

Επίσης, τα στοιχεία του WHO αναφέρουν ότι το 11% των ενήλικων ανδρών και το 15% των ενήλικων γυναικών παγκοσμίως είναι παχύσαρκοι (ΔΜΣ ≥ 30Kg / m2). Έτσι, περίπου 2 δισεκατομμύρια ενήλικοι σε όλο τον κόσμο είναι υπέρβαροι και, από αυτούς, πάνω από μισό δισεκατομμύριο είναι παχύσαρκοι. Τόσο το υπερβολικό βάρος όσο και η παχυσαρκία έχουν παρουσιάσει σημαντική αύξηση τις τελευταίες δεκαετίες. Τα δεδομένα του Π.Ο.Υ. δείχνουν ότι το ποσοστό παχυσαρκίας στους άνδρες και στις γυναίκες αυξήθηκε από το 1975 μέχρι το 2016 περίπου 3% και περίπου 6% αντίστοιχα σε κάθε φύλο, αλλά το υπερβάλλον σωματικό βάρος αυξήθηκε κατά την ίδια χρονική περίοδο κατά 20% στους άνδρες και 23% στις γυναίκες (WHO, 2017a, WHO, 2017b).

Το σημαντικό είναι ότι η πρόληψη της παχυσαρκίας μπορεί να ξεκινήσει σε μικρή ηλικία (AHA, 2015· Stanford, 2017) και προπομπός της εξέλιξης της παχυσαρκίας αποτελεί η ένδειξη του ΔΜΣ>25Kg/m^2 στην ενήλικη ζωή, γι' αυτό και αναφέρεται από τον WHO (2019).

Το μεγαλύτερο πρόβλημα όσον αφορά την παχυσαρκία δεν είναι το αισθητικό ή απλά η υπερβάλλουσα εναπόθεση λίπους στο σώμα και σε όλους τους ιστούς του, αλλά το αποτέλεσμα που έχει αυτή η αποθήκευση του λίπους, στις διάφορες μεταβολικές οδούς του σώματος, που μπορεί να είναι η αύξηση των τριγλυκεριδιών, της χοληστερόλης, της αρτηριακής πίεσης, καθώς και μείωση άλλων δεικτών όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη (WHO, 2019).

2.2 Συνοδά νοσήματα παχυσαρκίας

Αυτές οι διαφορές στο μεταβολισμό του ανθρώπινου σώματος οδηγούν στη δημιουργία παθήσεων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις , ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, συγκεκριμένες μορφές καρκίνου και άλλα νοσήματα (Mathers & Loncar, 2006· WHO, 2019).

Σύμφωνα με τον WHO (2019) το ποσοστό θνησιμότητας αυξάνεται όσο ανεβαίνει το ποσοστό των υπέρβαρων ανθρώπων ανά τον κόσμο. Για να επιτευχθεί η βέλτιστη υγεία, ο ΔΜΣ σε έναν ενήλικα πληθυσμό θα πρέπει να κυμαίνεται από 21 έως 23Kg/m^2, ενώ ο στόχος για το άτομο ξεχωριστά θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 18,5 και 24,9Kg/m^2. Στην έκθεση του WHO (2019), επισημαίνεται ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος συννοσηρότητας για δείκτη σωματικής μάζας 25,0 έως 29,9 και μέτριος έως σοβαρός κίνδυνος συννοσηρότητας για δείκτη μάζας σώματος 30 ή μεγαλύτερο.

Όπως αναφέρθηκε, η γενικότερη εναπόθεση λίπους στο σώμα οδηγεί σε περαιτέρω επιπλοκές στην υγεία, οι οποίες είναι πολύ σοβαρές όσον αφορά τη θνησιμότητα του πληθυσμού. Με άλλα λόγια, συνδυαστικά το υπερβάλλον σωματικό βάρος και η συννοσηρότητα που αυτό επιφέρει στο άτομο αποτελούν τεράστιες επιβαρύνσεις τόσο στη βιωσιμότητα του πληθυσμού, όσο και στον οικονομικό προϋπολογισμό των αναπτυγμένων χωρών (Mozaffarian et al., 2012, Reddy, 2016, Mathers & Loncar, 2006).

2.3 Πολιτικές προσέγγισης για αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Ανέκαθεν υπήρχαν προτάσεις για τη χρήση κάποιων μέτρων έναντι στην παχυσαρκία, λόγου χάρη από το 1904 είχε προταθεί η επιπλέον αύξηση στη φορολογία παχύσαρκων ατόμων, με βασική αιτίαση πίσω από αυτή την ιδέα την αύξηση των κρατικών εσόδων και την υιοθέτηση

υγιών προτύπων διαβίωσης, αποθαρρύνοντας έτσι συμπεριφορές που προωθούν την νοσηρότητα (Richardson *et al*, 2017).

Ήδη το 1952 ο American Heart Association (AHA) είχε εντοπίσει την παχυσαρκία ως παράγοντα εμφάνισης καρδιακής νόσου, ο οποίος μπορεί να τροποποιηθεί μέσω διατροφής και άσκησης (Nestle, 2000). Τη δεκαετία του 1970 εκδόθηκαν πολλά βιβλία που έδιναν συμβουλές και οδηγίες για τη μείωση του υπερβάλλοντος βάρους (Nestle, 2000). Φτάνοντας σιγά σιγά στο σήμερα, στις αρχές του 1990, η παχυσαρκία εισήχθη στον τομέα της δημόσιας υγείας, από εκεί που αποτελούσε απλά ένα θέμα διαλόγου κλινικής έρευνας στην επιστημονική κοινότητα (Richardson *et al*, 2017).

Αυτή η μετατόπιση ενδιαφέροντος των επιστημόνων έλαβε χώρα δεδομένου του γεγονότος της αύξησης της παχυσαρκίας και των επιπτώσεων που έχει παγκοσμίως (*Cecchini et al*., 2010). Η επιστημονική κοινότητα στον τομέα της δημόσιας υγείας έχει αποφασίσει ότι χρειάζεται να βρεθούν οικονομικοί τρόποι για την αντιμετώπιση της μέσω της νομοθεσίας (Cecchini *et al.*, 2010).

Κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας, τόσο οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, όσο και Ευρωπαϊκές χώρες υλοποίησαν πολλές πολιτικές, οι οποίες θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και στην αντιμετώπιση της ενήλικης παχυσαρκίας, συμπεριλαμβανομένων των πολιτικών που εφαρμόζονται σε σχολεία, στην τοπική κοινότητα, στους χώρους εργασίας και σε άλλους τομείς της καθημερινότητας (Zhang *et al*, 2014). Και άλλες χώρες έχουν λάβει μέτρα και έχουν εφαρμόσει πολιτικές για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, όπως η Αυστραλία (Scrinis & Parker, 2016).

Παρά το γεγονός ότι οι περισσότερες έρευνες συντείνουν στην τοποθέτηση σημαντικότητας στο πρόβλημα της παχυσαρκίας κατά τα τελευταία τριάντα περίπου χρόνια, δεν έχουν πραγματοποιηθεί δραστικές αλλαγές στις πολιτικές για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και φαίνεται να μην υπάρχει κοινός άξονας πολιτικής στις κινήσεις κάθε χώρας (Mozaffarian *et al*., 2012).

Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι δεν υπάρχει σύμπνοια ανάμεσα στις χώρες αναφορικά με τον καθορισμό των βέλτιστων πρακτικών για την καλυτέρευση τρόπου ζωής (Mathers & Loncar, 2006), παρότι με παρότρυνση των ΗΠΑ, στο επίπεδο του Οργανισμού των Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ), αποφάσισαν ότι η βελτίωση του τρόπου ζωής θα μειώσει και τον επιπολασμό των συνοδών νοσημάτων παχυσαρκίας στον πληθυσμό.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Από ότι παρουσιάζεται σε έρευνες, μετριοπαθείς παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής μπορούν να τροποποιήσουν τα δεδομένα στον τομέα της υγείας (εμφάνιση νοσημάτων και βιωσιμότητα), αλλά παρόλα αυτά τα δεδομένα δεν έχουν τεκμηριωθεί οι βέλτιστες προσεγγίσεις για την καλυτέρευση τρόπου ζωής (Mozaffarian *et al*., 2012). Παρά το γεγονός αυτό, της ελλιπούς στοιχειοθέτησης των πολιτικών προσέγγισης, στον WHO κατέληξαν ότι η εξυγίανση του τρόπου ζωής θα μειώσει και τον επιπολασμό των συνοδών νοσημάτων παχυσαρκίας στον πληθυσμό (Mathers & Loncar, 2006).

Στις ΗΠΑ, σύμφωνα με τον AHA, οι στρατηγικές προσεγγίσεις για τη βελτίωση του τρόπου ζωής έχουν χωριστεί σε 6 ευρείς τομείς: (1) ΜΜΕ και εκπαιδευτικές εκστρατείες (2) την επισήμανση και την ενημέρωση των καταναλωτών· (3) φορολογία, επιδοτήσεις και άλλα οικονομικά κίνητρα· (4) προσεγγίσεις στο σχολείο και στο χώρο εργασίας· (5) τοπικές περιβαλλοντικές αλλαγές· και (6) άμεσοι περιορισμοί και εντολές που απευθύνονται στη διατροφή, στη φυσική δραστηριότητα και στο κάπνισμα (Mozaffarian *et al***.,** 2012).

Όπως αναφέρθηκε ο ταχύτατος ρυθμός αύξησης της παχυσαρκίας οδήγησε στην ανάπτυξη διάφορων πολιτικών σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο (Fox & Horowitz, 2013). Ωστόσο, ο παραπάνω διαχωρισμός των στρατηγικών προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας αφορά ένα ευρύ φάσμα του τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα να εκφράζεται η ανησυχία ότι αυτές οι πολιτικές έχουν περιορισμένα αποδεικτικά στοιχεία, είναι πατερναλιστικές και έχουν τη δυνατότητα να αυξήσουν παρά να συρρικνώσουν τις διαφορές που σχετίζονται με την παχυσαρκία (Lorenc *et al,* 2012· Anand & Gray, 2009).

Τέτοιου είδους πολιτικές προσεγγίσεις του προβλήματος περιλαμβάνουν την παροχή πληροφόρησης, αλλά δεν περιορίζονται μόνο σε αυτό, διάφορες διαφημιστικές καμπάνιες με στόχο να υπάρξει αλλαγή συμπεριφοράς μέσω της έμπνευσης των ατόμων, τον καθορισμό της υποχρεωτικής μέτρησης του ΔΜΣ των παιδιών και αναφοράς του στους γονείς, τη μεταβολή των παρεχόμενων γευμάτων και φαγητών στο σχολείο, την απαγόρευση πώλησης μερίδας συγκεκριμένου μεγέθους, τη δημιουργία ζωνών εστιατορίων στις πόλεις ανάλογα με την παροχή υγιεινών ή μη γευμάτων, τη φορολόγηση ή επιδότηση κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφίμων ή μερίδων, καθώς και την παροχή οικονομικών κινήτρων και αντικινήτρων μέσω του αρμόδιου ασφαλιστικού φορέα, δημόσιου ή ιδιωτικού (Richardson *et al*, 2017). Ορισμένα από αυτά έχουν εφαρμοστεί και άλλα έχουν προταθεί μόνο. Λίγα βρίσκονται κάτω από αυστηρή αξιολόγηση και ακόμη λιγότερα έχουν σαφή δεδομένα που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα του μέτρου στη σταθεροποίηση ή μείωση του σωματικού βάρους.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Όπως αναφέρθηκε υπάρχουν διαφωνίες αναφορικά με αυτές τις πολιτικές λόγω της έλλειψης στοιχείων που να τις υποστηρίζουν, αλλά από ότι φαίνεται υπάρχουν και άλλοι λόγοι που καθιστούν δύσκολη την εφαρμογή τους στο ευρύ κοινό. Με άλλα λόγια, η θεσμοθέτηση τους τυπικά περιλαμβάνει και τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω, χρήματα, περιορισμούς στη συμμετοχή επιχειρήσεων σε κάποιου είδους εμπόριο (π.χ. όχι μεγάλες μερίδες, απαγόρευση κάποιων ανθυγιεινών επιλογών σε τρόφιμα, κ.α.), περιορισμούς ακόμα και στην προσωπική ελευθερία, καθώς και το κόστος χρόνου του εκάστοτε ενδιαφερομένου (Richardson *et a*l, 2017). Όλα αυτά καθιστούν αυτές τις πολιτικές το κέντρο έντονων αντιπαραθέσεων, οι οποίες επικεντρώνονται σε ηθικά ζητήματα που οφείλουν να φέρουν σε ισορροπία την προσωπική αυτονομία και το κοινωνικό όφελος και, επομένως, είναι δύσκολος κάποιος συμβιβασμός από αμφότερες πλευρές.

Ο ορισμός των βέλτιστων πρακτικών από το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των Η.Π.Α. αντανακλά αυτή την αναποφασιστικότητα, ορίζοντας μια βέλτιστη πρακτική ως μία πολιτική η οποία φέρει τουλάχιστον προκαταρκτικές αποδείξεις αναφορικά με την αποτελεσματικότητα σε παρεμβάσεις μικρής κλίμακας ή για τις οποίες υπάρχει δυνατότητα δημιουργίας δεδομένων θα είναι χρήσιμα για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με την επέκταση της παρέμβασης. (USDA, 2016).

Επανερχόμενοι στα αποδεικτικά στοιχεία κάθε πολιτικής, οι διάλογοι αυτοί όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν και αναλύουν στο άρθρο τους, οι Richardson *et al*. (2017) καταλήγουν σε 3 ερωτήματα. Πρώτον, τι τύπος αποδεικτικών στοιχείων απαιτείται και ποιος θεωρείται ο καταλληλότερος για κάθε πολιτική; Δεύτερον, με ποιο τρόπο μπορούν αυτά τα στοιχεία να γενικευθούν; και τρίτον, αν τελικά χρειάζονται τα δεδομένα αυτά για την εφαρμογή ή απόρριψη κάποιας από αυτές τις πολιτικές προσέγγισης;

Στο άρθρο τους, συνοψίζουν ότι προφανώς και ωφελείται ο τομέας της δημόσιας υγείας από την ύπαρξη αποδεικτικών στοιχείων για την εφαρμογή των πολιτικών προσέγγισης στο εκάστοτε πρόβλημα. Αναφέρουν ότι η τεκμηριωμένη έρευνα θα βοηθήσει στο συμπέρασμα αναφορικά με την αποτελεσματικότητα μιας στρατηγικής. Από την άλλη χρειάζεται διαφορετική ερευνητική προσέγγιση προκειμένου να εξαχθούν επιστημονικά συμπεράσματα (π.χ. κλινικές μελέτες παρακολούθησης). Με άλλα λόγια, δημιουργεί σύγκριση στα αποτελέσματα των ερευνών στις επιστημονικές συζητήσεις και τονίζει ότι πρέπει να διαφοροποιούνται και ξεχωρίζονται οι έρευνες ανάλογα με το θέμα της διαφωνίας, δηλαδή αν πρόκειται για

επιστημονικά συμπεράσματα ή για υπεράσπιση των αποφάσεων της εκάστοτε πολιτικής (Richardson *et al*, 2017).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Διευκρίνιση σε δύο τομείς: Στοιχεία για επιστημονικά συμπεράσματα και για υπεράσπιση των αποφάσεων πολιτικής (Richardson *et al*, 2017)

Διευκρίνιση σε δύο τομείς: Στοιχεία για επιστημονικά συμπεράσματα και για υπεράσπιση των αποφάσεων πολιτικής	
Επιστημονικά συμπεράσματα	• Μεγαλύτερη ειλικρίνεια σε επιστημονικές παρουσιάσεις • Αποδοχή από εμπειρικούς επιστήμονες ότι η δράση μπορεί μερικές φορές νόμιμα να προηγείται χωρίς ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία • Η διατύπωση των διακρίσεων μεταξύ των αξιών μας και των εκτιμήσεών μας για εμπειρικά αποδεικτικά στοιχεία
Υποστήριξη των αποφάσεων πολιτικής	• Αποφεύγοντας παραπλανητικά ρητορικά επιχειρήματα • Αποδοχή υποστηρίζοντας ότι η υπεράσπιση δεν απαιτεί ούτε δικαιολογεί την εμφάνιση αποδεικτικών στοιχείων πιο ισχυρή από ό, τι είναι

Συνοψίζοντας από τη βιβλιογραφία, φάνηκε ότι οι επικρατέστερες πολιτικές προσέγγισης για την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι οι εξής (Zhang *et al*, 2014):

1. Εθνική εκπαίδευση για τη δημόσια διατροφή: κατευθυντήριες γραμμές για τη διατροφή
2. Επισήμανση διατροφής για πακέτα τροφίμων (Food labeling)
3. Επισήμανση διατροφής μενού για τρόφιμα που παρέχονται σε εστιατόρια (Menu labeling)
4. Ρύθμιση του marketing τροφίμων
5. Οικονομικές πολιτικές που επηρεάζουν τις τιμές των τροφίμων: Φορολογία και επιδότηση
6. Πολιτικές τροφίμων εστιασμένες στο σχολείο.

Βέβαια σε βάθος χρόνου, σύμφωνα με τους Fox *et al*., 2013, φάνηκε ότι η αλλαγή τρόπου ζωής δεν γινόταν σαφής και κάποιες πολιτικές είναι ακόμα υπό διερεύνηση όπως παρουσιάζεται και παρακάτω.

2.3.1 Οικονομικές πολιτικές που επηρεάζουν τις τιμές των τροφίμων: Φορολογία και επιδότηση

Φόροι στα ανθυγιεινά τρόφιμα

Υπάρχουν περιορισμένες ενδείξεις για το γεγονός ότι οι φόροι που επιβάλλονται στα ανθυγιεινά τρόφιμα μπορούν να επηρεάσουν την κατανάλωση προς τα κάτω, εκτός αν είναι σημαντικά υψηλότεροι από τους ήδη προτεινόμενους. Για παράδειγμα, εάν η αύξηση των τιμών των αναψυκτικών κατά 10% μειώσει την κατανάλωση από 8% έως 10%, αναμένεται η αύξηση κατά 50% να μειώσει ουσιαστικά την κατανάλωση. Μία φορολογία σχετικά μέτριας κλίμακας δεν θα επηρεάσει ουσιαστικά την ελευθερία επιλογών, αλλά μπορεί να επηρεάσει την ισότητα στον κοινωνικό ιστό με δύο τρόπους: εάν δύναται η φορολογία να οδηγήσει τους πληθυσμούς χαμηλού εισοδήματος να αγοράσουν λιγότερες ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων λόγω της μεγαλύτερης ευαισθησίας ζήτησής τους στις τιμές, οι διαφορές στην παχυσαρκία πιθανόν να περιοριστούν (Andreyeva, Long & Brownell, 2010).

Μεταρρύθμιση στα προγράμματα ενισχυτικής σίτισης

Δεν έχουν βρεθεί μελέτες που να ελέγχουν άμεσα την επίδραση των μεταβαλλόμενων οικονομικών κρατικών επιδοτήσεων σε ολόκληρο τον πληθυσμό για την προώθηση υγιών προτύπων κατανάλωσης τροφίμων ή για τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Οι μελέτες σχετικά με τις στοχευμένες επιδοτήσεις σε άτομα που λαμβάνουν επισιτιστική βοήθεια υποδηλώνουν ότι μπορεί να είναι αποτελεσματικές στην αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, αλλά τα στοιχεία είναι ακόμη πρώιμα. Μολαταύτα, υποστηρίζεται η ιδέα της επέκτασης των επιδοτήσεων στα φρούτα και τα λαχανικά που προορίζονται για νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος και την επέκταση των πολιτικών που θα αναθεωρήσουν τις νέες και τις τρέχουσες γεωργικές πολιτικές (Fox & Horowitz, 2013).

Οι επιδοτήσεις θα διαφυλάσσουν και επιπλέον θα ενισχύσουν την ελευθερία των ατόμων με χαμηλά εισοδήματα, των οποίων η επιλογή περιορίζεται από την περιορισμένη οικονομική δυνατότητά τους προκειμένου να έχουν πρόσβαση σε φρούτα και λαχανικά εν αντιθέσει με τα τρόφιμα εκείνα που είναι πιο πυκνά θερμιδικά. Επομένως, χρειάζεται συγχρονισμός μεταξύ των επιδοτήσεων στα συγκεκριμένα νοικοκυριά και των αντίστοιχων γεωργικών επιδοτήσεων, ώστε να μην παρουσιαστεί έλλειμα σε κάποια από τις δύο επιδοτήσεις, δηλαδή τα υλικά να μην μείνουν στο ράφι γιατί δεν πρόλαβαν να τα αγοράσουν οι ενδιαφερόμενοι καταναλωτές ή να μην υπάρχει υπερπληθώρα προϊόντων λόγω λάθους προγραμματισμού και συντονισμού των επιδοτήσεων. Συνεπώς, η συγκεκριμένη πολιτική φαίνεται να δημιουργεί θετικά αποτελέσματα

στο σύνολο του πληθυσμού, μιας και μεριμνά για τον καταναλωτή που έχει οικονομική αδυναμία αλλά και για τον παραγωγό. Στις αρνητικές πτυχές του βρίσκεται το γεγονός ότι το κράτος διαχειρίζεται μεγάλα κεφάλαια με αποτέλεσμα να ελλοχεύει ο κίνδυνος λάθος προγραμματισμού. Τέλος, πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω ο δυνητικός αντίκτυπος της ταυτόχρονης φορολόγησης των μη-υγιεινών τροφίμων και της επιδότησης υγιεινών τροφίμων (Fox & Horowitz, 2013).

2.3.2 Ρύθμιση του marketing των τροφίμων

Η ρύθμιση του marketing τροφίμων δεν έχει κάποιο αρνητικό αντίκτυπο· γι' αυτό και όπως παρατίθεται στη συνέχεια, ενδεικτικά έχουν σημειωθεί οι πιο σημαντικές μεταρρυθμίσεις των τελευταίων 40 περίπου ετών. Το marketing τροφίμων έχει αποδειχθεί μια αποτελεσματική στρατηγική για την αλλαγή των προτιμήσεων των καταναλωτών τα τρόφιμα, ιδίως μεταξύ των παιδιών (Utter, Scragg & Schaaf, 2006). Στον εικοστό πρώτο αιώνα, οι εταιρείες τροφίμων έχουν ενσωματώσει πολλαπλά μέσα ενημέρωσης, όπως η τηλεόραση, το διαδίκτυο, η συσκευασία των προϊόντων και διάφορους δημοφιλείς κινηματογραφικούς χαρακτήρες, για να διεισδύσουν στην αγορά τροφίμων (Leibowitz *et al*, 2012). Ωστόσο, τα περισσότερα τρόφιμα που διαφημίζονται στην τηλεόραση έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη και έχουν χαμηλή θρεπτική αξία (Harrison & Marske, 2005· Chapman, 2006). Εκτενείς μελέτες υποδεικνύουν ότι η αυξημένη έκθεση σε διαφήμιση τροφίμων μπορεί να σχετίζεται με τη διαμόρφωση των επιλογών τροφίμων, των πεποιθήσεων και των αγοραστικών προτύπων (Scully, Dixon & Wakefield, 2008). Τα ευρήματα σε πολλές από αυτές τις μελέτες, ειδικά εκείνα που διερευνούν τον αντίκτυπο της διαφήμισης στις επιλογές των παιδιών για τα τρόφιμα, έχουν οδηγήσει σε ισχυρή υποστήριξη μέσω κυβερνητικής ρύθμισης και ελέγχου των διαφημίσεων τροφίμων, ειδικά εκείνων που απευθύνονται στους νέους.

Η Ευρώπη έχει τις πιο αυστηρές ρυθμίσεις στον κόσμο όσο αφορά την τηλεοπτική διαφήμιση των τροφίμων και των ποτών. Στη δεκαετία του 1980, η Σουηδία υιοθέτησε πλήρη απαγόρευση της διαφήμισης ανθυγιεινών διατροφικών επιλογών σε όλα τα μέσα ενημέρωσης που απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών (Oommen & Anderson, 2008). Από το 2005 και μετά, πολλές ευρωπαϊκές χώρες ακολούθησαν τα βήματα της Σουηδίας. Το 2007, η Γαλλία ζήτησε να συμπεριληφθεί ένα μήνυμα υγείας σε διαφημίσεις για πρόχειρο φαγητό και ανθυγιεινά ποτά σε όλα τα μέσα ενημέρωσης και στο διαδίκτυο, που να είναι αποτρεπτικό για την κατανάλωση αυτών των φαγητών (EPHA, 2019). Από το 2007, εφαρμόστηκε μία σειρά

περιορισμών για την απαγόρευση της διαφήμισης ανθυγιεινών διατροφικών επιλογών στα μέσα ενημέρωσης του Ηνωμένου Βασιλείου που απευθύνονται σε παιδιά διαφορετικών ηλικιών.

Τον Δεκέμβριο του 2007, κορυφαίες εταιρείες τροφίμων και ποτών ξεκίνησαν οικειοθελώς τη συμμόρφωση τους ως προς τη προτροπή της Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία δεσμεύει τα μέλη να περιορίζουν τη διαφήμιση τροφίμων σε παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών σε μέσα ενημέρωσης και στο διαδίκτυο (EU, 2018). Στη δέσμευση αυτή πλέον συμμετέχουν 20 εταιρείες, καλύπτοντας το 80% των εσόδων της ΕΕ από τη διαφήμιση τροφίμων και ποτών. Το 2012, οι εταιρείες αυτές δημοσίευσαν από κοινού μια Λευκή Βίβλο για τα κριτήρια διατροφής και υποσχέθηκαν μια περαιτέρω μείωση όσον αφορά το marketing που στοχεύει στο ενδιαφέρον των παιδιών (EU, 2018).

2.3.3 Επισήμανση τροφίμων σε μενού εστιατορίων

Τα συλλογικά ευρήματα από τις μελέτες για τη διατροφική επισήμανση υποδηλώνουν ότι η επισήμανση στο μενού επιφέρει σημαντική μείωση των θερμίδων που καταναλώνονται μεταξύ ατόμων με υψηλότερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση, αλλά δεν έχει επίδραση συνολικά στον πληθυσμό ή ξεχωριστά σε ομάδες με χαμηλό εισόδημα. Το δημόσιο κόστος αυτού του προγράμματος είναι ελάχιστο, αφού αναλαμβάνεται αποκλειστικά από τη βιομηχανία. Ωστόσο, ενώ ενισχύει την ελευθερία, αυτή η πολιτική μπορεί να διευρύνει τις ανισότητες αν συνεχίσει να δείχνει όφελος στη μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων μόνο σε άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλής κοινωνικοοικονομικής κατάστασης (Fox & Horowitz, 2013). Με άλλα λόγια, διαπιστώθηκε ότι η επισήμανση του καταλόγου έχει τη δυνατότητα να διευρύνει τις ανισότητες στον τομέα της υγείας, ενώ οι άλλες πέντε πολιτικές κρίθηκαν πως πιθανώς θα συρρικνώσουν τις ανισότητες στον τομέα της υγείας ($ *σελίδα 12*)Αυτό μπορεί να σχετίζεται με την υγειονομική παιδεία: η επισήμανση στους καταλόγους μπορεί να υπέστη διαφορετική επεξεργασία από ομάδες με διαφορετικά επίπεδα υγειονομικής παιδείας. Έχει προταθεί πως οι στρατηγικές επισήμανσης που περιλαμβάνουν πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τη συνιστώμενη καθημερινή θερμιδική πρόσληψη θα μπορούσαν να είναι πιο αποτελεσματικές συνολικά και συγκεκριμένα για άτομα με χαμηλότερη υγειονομική παιδεία (Batra, Strecher & Keller, 2015). Καθώς η επισήμανση θερμίδων τέθηκε σε ισχύ στις ΗΠΑ το 2014, θα είναι σημαντικό να δοκιμαστούν διαφορετικοί τύποι δηλώσεων γνωστοποίησης σχετικά με το πόσες θερμίδες θα έπρεπε να καταναλώνει κανείς σε μια μέρα, καθώς εξακολουθεί να υπάρχει χρόνος να επηρεαστεί η ερμηνεία του νόμου από τον FDA (Food & Drug Administration, Οργανισμός Φαρμάκων και Τροφίμων). Είναι σημαντικό ότι οι προσπάθειες ενδέχεται να αποτύχουν ή να

μην εκπληρώσουν τις δυνατότητές τους εάν δεν αναγνωρίσουν ή αντιμετωπίσουν τους κοινωνικά καθοριστικούς παράγοντες της υγείας που αποτελούν τη βάση των ανισοτήτων.

2.4 Ενημέρωση καταναλωτή για διατροφική σύσταση τροφίμων

Η ενημέρωση του καταναλωτή γίνεται μέσω των τριών παρακάτω πολιτικών:

1. Εθνική εκπαίδευση για τη δημόσια διατροφή: κατευθυντήριες γραμμές για τη διατροφή
2. Επισήμανση διατροφής για πακέτα τροφίμων (Food labeling)
3. Επισήμανση διατροφής μενού για τρόφιμα που παρέχονται σε εστιατόρια (Menu labeling)

Η εκπαίδευση όσον αφορά τη διατροφή είναι σημαντική για να διευκολυνθούν οι επιθυμητές αλλαγές συμπεριφοράς στην υγεία και να προωθηθεί η υγιεινή διατροφή, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αποσκοπούν στην πρόληψη της παχυσαρκίας. Πολλές χώρες έχουν αναπτύξει διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές κατά τη διάρκεια των τελευταίων δύο δεκαετιών, με τις Ηνωμένες Πολιτείες να ηγούνται αυτής της προσπάθειας. Αυτές οι οδηγίες διατροφής συμβάλλουν στην αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με τις διατροφικές ανάγκες και διευκολύνουν τη διατροφική εκπαίδευση σε πολλαπλά επίπεδα και σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Επί του παρόντος, περισσότερες από 60 ανεπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες από κάθε ήπειρο έχουν δημιουργήσει τις δικές τους εθνικές κατευθυντήριες γραμμές για τη διατροφή (Hawkes, 2007). Για παράδειγμα, το υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ (HHS) και το Τμήμα Γεωργίας (USDA), εξέδωσε και δημοσίευσε κατευθυντήριες γραμμές για τους Αμερικανούς, το οποίο αναθεωρείται έκτοτε κάθε πέντε χρόνια από το 1980. Αυτές οι οδηγίες παρέχουν έγκυρες συμβουλές για άτομα ηλικίας 2 ετών και άνω, προκειμένου να ενημερωθούν για τη συμβολή της καλής διατροφής στην καλή υγεία και να μειώσουν τον κίνδυνο σοβαρών χρόνιων ασθενειών. Επιπλέον χρησιμεύουν ως βάση για προγράμματα ομοσπονδιακής εκπαίδευσης τροφίμων και διατροφής. Η προώθηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών έχει καταστεί σημαντικός ρόλος της διατροφικής εκπαίδευσης λόγω των πολλών ωφελειών που προέρχονται από την επαρκή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, συμπεριλαμβανομένης της συμβολής στη μείωση του κινδύνου πολλών ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή και την παχυσαρκία. Οι εθνικές εκστρατείες σε χώρες όπως η Αυστραλία, η Νέα Ζηλανδία, η Αργεντινή, η Βραζιλία, η Χιλή, το Μεξικό, ο

Καναδάς, οι Ηνωμένες Πολιτείες, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Γαλλία και η Γερμανία στοχεύουν στην αύξηση της καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών μεταξύ των πολιτών τους.

Η επισήμανση στα τυποποιημένα προϊόντα ξεκίνησε στις Η.Π.Α. το 1993 και στην Ευρώπη στις αρχές 2000 (Οδηγία 2000/13/ΕΚ, γενικές αρχές της επισήμανσης των τροφίμων (άρθρο 11 ΚΤΠ) . Σύμφωνα με τη νομοθεσία, αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος η ενέργεια του, τα μακροθρεπτικά συστατικά του και το περιεχόμενο του σε αλάτι και επιλεκτικά κάποια άλλα θρεπτικά συστατικά του και όλα αυτά σε ενδεικτικό ποσοστό της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης για έναν ενήλικα άνθρωπο.

Η διατροφική ενημέρωση με τις ετικέτες των τροφίμων θα μπορούσε να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος από πλευράς κόστους επικοινωνίας με τον καταναλωτή, αφού ορισμένη διατροφική πληροφορία εμφανίζεται στο σημείο πώλησης των περισσότερων συσκευασμένων τροφίμων και έτσι δεν χρειάζεται να ψάξουν κάτι περαιτέρω για τη δεδομένη χρονική στιγμή της αγοράς τους (Campos, Doxey, & Hammond, 2011). Αν και οι καταναλωτές αξιολογούν με βάση τη διατροφική αξία του τροφίμου (Glanz *et al*,1998) τι θα αγοράσουν, οι πληροφορίες για τη διατροφή στις ετικέτες των τροφίμων είναι συχνά περίπλοκες προς κατανόηση για το ευρύ κοινό και ακόμα και αν τις κατανοήσουν, δεν ανταποκρίνονται πάντοτε στις ανάγκες τους (Drichoutis, Nayga, & Lazaridis, 2009· Golan, Kuchler, & Krissoff, 2007· Hager *et al*., 2009). Προηγούμενες μελέτες στη βιβλιογραφία της γνωστικής-γνωσιακής ψυχολογίας έχουν δείξει ότι η διατροφική γνώση από τη μεριά του καταναλωτή, τον βοηθά να αποδίδει καλύτερα σε σύνθετα καθήκοντα, όπως η κατανόηση δυσανάγνωστων ετικετών. Ωστόσο, ο ρόλος της στη χρήση της επισήμανσης των τροφίμων είναι λιγότερο σαφής (Wills *et al* 2009, Lin & Yen 2010, Hieke & Taylor 2012, Miller & Cassady, 2015).

Στο Ηνωμένο Βασίλειο προς αποφυγή αυτού του προβλήματος, της έλλειψης γνώσεων από μεριάς των πολιτών όσον αφορά τη διατροφική «ανάγνωση» των ετικετών, δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε η πρωτοβουλία του «Traffic Light Labelling». Η επισήμανση αυτή χρησιμοποιεί τρία χρώματα ώστε να δείξει στον καταναλωτή, εάν ένα τρόφιμο έχει υψηλή ή χαμηλή περιεκτικότητα σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά (λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, απλά σάκχαρα και αλάτι). Τα χρώματα είναι το κόκκινο που αντικατοπτρίζει την υψηλή, το πορτοκαλί που αναφέρεται στη μεσαία και το πράσινο χρώμα που δείχνει τη χαμηλή. Όλα αυτά τα χρώματα-επισημάνσεις χρησιμοποιούνται για 100 g ή ml προϊόντος ή ανά μερίδα και το καθένα αναφέρεται ξεχωριστά στο κάθε θρεπτικό συστατικό (United Kingdom, Department of Heath, Food Standards Agency, 2016). Έχουν αναπτυχθεί και άλλα παρεμφερή συστήματα

διευκόλυνσης της επισήμανσης των τυποποιημένων τροφίμων σε άλλες χώρες, όπως το Nutri-score στη Γαλλία.

Παρόλο που η διατροφική πληροφόρηση πάνω στις συσκευασίες των προϊόντων είναι υποχρεωτική στις Η.Π.Α. εδώ και 30 χρόνια περίπου, τα εστιατόρια είχαν απαλλαγεί από την υποχρέωση να ενημερώνουν διατροφικά τους πελάτες τους για το φαγητό που σερβίρουν έως τις αρχές του 2000. Σε όλο αυτό το διάστημα το κοινό ξόδεψε το μισό του εισόδημα σε φαγητό που δεν ετοιμάζεται σπίτι (NRA, 2017) και το γεγονός αυτό μεγάλωσε τις ανησυχίες για την πρόληψη της παθογένησης ασθενειών, γιατί το φαγητό εκτός σπιτιού περιέχει περισσότερες θερμίδες, συνολικά και κορεσμένα λιπαρά και αλάτι, αλλά και λιγότερες φυτικές ίνες συγκριτικά με τα γεύματα που παρασκευάζονται σπίτι. Επιπλέον το φαγητό εκτός σπιτιού συχνά σερβίρεται σε τεράστιες μερίδες, οι οποίες προωθούν την υπερκατανάλωση (Diliberti, Bordi, Conklin, Roe & Rolls, 2004), (Rolls, Morris & Roe, 2002). Περαιτέρω, το φαγητό στην εστίαση καθιστά πολύ δύσκολο το γεγονός του υπολογισμού των θερμίδων τόσο για τον απλό κόσμο όσο και για εκπαιδευμένους διατροφολόγους (Block *et al*., 2013). Όλα αυτά καταδεικνύουν ότι οι καταναλωτές δεν αποφάσιζαν για το φαγητό τους πλήρως ενημερωμένοι όταν έτρωγαν έξω ή απ' έξω και ότι η διατροφική τους ενημέρωση από το εκάστοτε εστιατόριο θα τους ωφελούσε (Chu *et al* 2009, Dunn 2013).

Συγκριτικά με άλλες πολιτικές σχετικές με το φαγητό, όπως η φορολογία στα ανθυγιεινά τρόφιμα ή ο περιορισμός στο μέγεθος των μερίδων των σακχαρούχων αναψυκτικών και ποτών, η διατροφική επισήμανση στα εστιατόρια έχει βάσιμη υποστήριξη από το κοινό (Vanepps *et al*, 2016).

Δεδομένου του γεγονότος ότι η διατροφική επισήμανση σε μενού στον τομέα της εστίασης είναι μία από τις πολιτικές που έχουν «περάσει» από το νόμο (στις ΗΠΑ) για να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση ης παχυσαρκίας και της «φτωχής» διατροφής, βρίσκεται κάτω από πολύ σκεπτικισμό και εξετάζεται ακόμη από πολλούς επιστήμονες, γιατί αναρωτιούνται ακόμα αν έχει κάποιο σημαντικό αποτέλεσμα αυτή η στρατηγική στο έργο της πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας. Η πλειοψηφία του κόσμου συμφωνεί ότι οι καταναλωτές οφείλουν να έχουν το δικαίωμα να γνωρίζουν το περιεχόμενο του φαγητού τους, αλλά πολλοί επιστήμονες περιμένουν να δουν ότι η διατροφική επισήμανση στον κατάλογο εστιατορίων θα καταφέρει πιο πολλά από το να ενημερώσει απλώς τον καταναλωτή και ιδανικά θα τροποποιήσει τη διατροφική συμπεριφορά τόσο του καταναλωτή, όσο και του εστιάτορα (Vanepps, *et al*, 2019).

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Από τη βιβλιογραφία φαίνεται να υπάρχει ένας αριθμός πιθανών τρόπων, κατά τους οποίους η διατροφική ενημέρωση στη μαζική εστίαση μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στις διατροφικές επιλογές του καταναλωτή. Πρώτον, μπορεί να κινητοποιήσει τον καταναλωτή να αγοράσει και τελικώς να καταναλώσει ένα γεύμα με λιγότερες θερμίδες. Δεύτερον, μπορεί να εκπαιδεύσει το άτομο σε βάθος χρόνου για τα υψηλά σε θερμίδες φαγητά των εστιατορίων και να το κινητοποιήσει να τρώει έξω λιγότερο συχνά από ότι έκανε. Τρίτον, μπορεί να ενθαρρύνει να καταναλώνει πιο συχνά ή μόνο σε εστιατόρια τα οποία παρέχουν επιλογές γευμάτων χαμηλότερων σε θερμίδες, οι οποίες όμως είναι πιο ποιοτικές συγκριτικά με άλλα μαγαζιά. Τέταρτον, θα μπορούσε να κατευθύνει τον καταναλωτή σε χαμηλότερη ενεργειακή πρόσληψη με το να τρώει λιγότερο πριν ή μετά το γεύμα του έξω, π.χ. πιο ελαφριά το μεσημέρι πριν ένα δείπνο ή το γλυκό του μετά το δείπνο να είναι πιο χαμηλό σε θερμίδες. Πέμπτον, αυτή η πολιτική θα μπορούσε επίσης να κινητοποιήσει και τη μαζική εστίαση στην παρασκευή γευμάτων που να είναι πιο χαμηλά σε θερμίδες συγκριτικά με αυτά που παρέχει τώρα.

Είναι επίσης πιθανό η πολιτική της διατροφικής επισήμανσης στη μαζική εστίαση να έχει και απρόβλεπτες συνέπειες (VanEpps *et al*, 2019). Η νομοθεσία μπορεί και να παρακινήσει τα εστιατόρια να παρέχουν γεύματα, ναι μεν χαμηλά σε θερμίδες, όμως χειρότερα στη διατροφική τους ποιότητα και αξία συνολικά, σε σχέση με τις προηγούμενες παροχές τους. Άλλο πιθανό αποτέλεσμα είναι αυτή η ενημέρωση του καταναλωτή να τον οδηγήσει σε επιλογή γεύματος υψηλότερη σε θερμίδες από αυτή που ήθελε μπαίνοντας στο εστιατόριο, γιατί βλέπει ότι η σχέση θερμίδας- χρήματος στην προηγούμενη επιλογή του δεν τον συμφέρει, εφόσον βέβαια έχει έρθει με τη σκέψη ότι θέλει να αγοράσει γεύμα πολύ υψηλό σε θερμίδες, δηλαδή να κατευθυνθεί σε ακόμα μεγαλύτερη κατανάλωση θερμίδων. Επιπλέον, κάτι πολύ βασικό όσον αφορά την ενημέρωση του καταναλωτή αποτελεί η σύγχυσή του. Με άλλα λόγια, η διατροφική επισήμανση μπορεί να αναφέρεται στις 2.000 θερμίδες την ημέρα, αλλά ο ίδιος να χρειάζεται πολύ λιγότερες για να καλύψει τις ημερήσιες ενεργειακές του ανάγκες και να κινηθεί έτσι προς ένα πιο θερμιδογόνο γεύμα. Όπως συμπεραίνεται από τις παραπάνω συνέπειες, οφείλεται να αναλυθεί και αξιολογηθεί για την κατανόηση της πλήρους επίδρασης της στρατηγικής αυτής (Vanepps *et al*, 2019).

2.4.1 Διατροφική επισήμανση σε εστιατόρια στις Η.Π.Α.

Όλες αυτές οι έρευνες έχουν λάβει τα στοιχεία τους από τις Η.Π.Α., όπου η νομοθεσία έχει επιβάλλει τη διατροφική επισήμανση των μενού σε εστιατόρια που είναι αλυσίδες και έχουν πάνω των 20 καταστημάτων στο δυναμικό τους. Ο νόμος «The Affordable Care Act, 2010»

απαιτούσε την επισήμανση με θερμίδες και θρεπτικά συστατικά σε αλυσίδες εστιατορίων, καταστήματα λιανικής πώλησης τροφίμων και μηχανήματα αυτόματης πώλησης (FDA, 2017). Ο κυβερνητικός οργανισμός που επωμίστηκε την ευθύνη με την εφαρμογή της πράξης ήταν ο αμερικάνικος οργανισμός φαρμάκων (FDA, 2017), ο οποίος υπέβαλε τους προτεινόμενους κανονισμούς για δημοσίευση το 2010 (FDA, 2017), που όμως είχε προηγηθεί η εφαρμογή αντίστοιχων κανονισμών από Πολιτείες όπως αυτή της Νέας Υόρκης, το 2008 (Elbel *et al*, 2011).

Αυτός ο κανονισμός αναφέρει ότι επιβάλλεται να καταγράφονται στα μενού των εστιατορίων το γεγονός ότι οι γενικές συστάσεις για τον πληθυσμό είναι 2000 Kcal την ημέρα, αλλά η θερμιδική πρόσληψη πρέπει να εξατομικεύεται για τον κάθε άνθρωπο. Όσον αφορά τα παιδικά μενού, οι θερμιδικές ανάγκες την ημέρα για παιδιά ηλικίας 4-8 ετών ξεκινάν από 1200 και φτάνουν έως τις 1400 Kcal και για παιδιά 9-13 ετών κυμαίνονται από 1400-2000 Kcal την ημέρα, αλλά και πάλι οι συνολικές θερμιδικές ανάγκες ποικίλλουν από άτομο σε άτομο (Center for Food Safety and Applied Nutrition, 2019).

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Μέρη όπου απαιτείται να υπάρχει διατροφική επισήμανση στις ΗΠΑ και όπου δεν χρειάζεται (Center for Food Safety and Applied Nutrition, 2018)

Γεύματα/ Τρόφιμα *με* διατροφική επισήμανση	**Γεύματα/ Τρόφιμα *χωρίς* διατροφική επισήμανση**
Γεύματα ή σνακ από εστιατόρια ή fast-food καταστήματα, φούρνους, καφετέριες και μαγαζιά με παγωτά	Τρόφιμα που πωλούνται σε καταλόγους deli και συνήθως προορίζονται για περισσότερα από ένα άτομα
Τρόφιμα που αγοράζονται με παραγγελία μέσα στο αμάξι	Τρόφιμα που αγοράζονται χύμα σε παντοπωλεία, όπως ψωμιά από το τμήμα αρτοποιίας
Γεύματα και φαγητά που αγοράζονται μέσω παραγγελίας στο σπίτι	Φιάλες ποτού που εμφανίζονται πίσω από ένα μπαρ
Φαγητά όπως σάντουιτς/ σαλάτες κτλ που βρίσκονται σε καταλόγους καταστημάτων όπως delicatessen	Τρόφιμα σε οχήματα μεταφοράς, όπως αεροπλάνα και τρένα
Φαγητά όπως ποπ-κορν, που αγοράζονται σε κυλικεία θεάτρων και σινεμά.	Τρόφιμα στα μενού των σχολείων που αποτελούν μέρος του εθνικού προγράμματος μεσημεριανού στα σχολεία του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ
Αλκοολούχα ποτά που αναγράφονται στο μενού όπως κοκτέιλ	

2.4.2 Διατροφική επισήμανση σε εστιατόρια στην Ευρώπη και στην Ελλάδα

Το ζήτημα της παχυσαρκίας στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης έχει λάβει μείζονες διαστάσεις και από τα μέχρι τώρα δεδομένα η στρατηγική της διατροφικής επισήμανσης των μενού δεν έχει ακόμη λάβει χώρα μέσω της νομοθεσίας.

Προφανώς και έχουν γίνει κάποιες κινήσεις, όμως όλες παραμένουν στο πλαίσιο της ιδιωτικής πρωτοβουλίας, από όπου και ξεκίνησαν. Συγκεκριμένα από το 2007 η Σουηδία, η Δανία και η Νορβηγία συνεργάζονται για να εφαρμοστεί η στρατηγική της ενημέρωσης της διατροφικής ετικέτας στα τρόφιμα, που ήδη εφαρμοζόταν στη Σουηδία με τη μορφή ενός σύμβολου, του Keyhole. Έτσι το 2009 στα τυποποιημένα προϊόντα που πωλούνταν στη Δανία ξεκίνησε να χρησιμοποιείται αυτό το σύμβουλο, κάτι που στη συνέχεια εξελίχθηκε. Ειδικότερα, το 2012, το «Danish Veterinary and Food Administration» πρότεινε και έθεσε σε εφαρμογή το πλάνο για την εισαγωγή αυτού του συμβόλου σε εστιατόρια και καντίνες ως επιπλέον στρατηγική για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Επομένως, η καινούρια αυτή πολιτική βρήκε τους πολίτες εξοικειωμένους και δεν παρουσιάστηκε πρόβλημα κατά την εισαγωγή του, όσον αφορά την εκπαίδευση τους για τη χρήση του. Παρακάτω παρουσιάζονται στον πίνακα τα κριτήρια για την εισαγωγή του συμβόλου του Keyhole σε ένα γεύμα (Denmark, Ministry of Environment and Food Administration, The Danish Veterinary and Food Administration, 2015).

ΠΙΝΑΚΑΣ 3. Κριτήρια πιστοποίησης για το σήμα Keyhole (Denmark, Ministry of Environment and Food Administration, The Danish Veterinary and Food Administration, 2015)

	Έτοιμα φαγητά και σούπες	πιροσκί, πίτσες και πίτες αλμυρές	Σάντουιτς και wraps
Ενέργεια (KJ) ανά μερίδα	Ενέργεια (KJ) ανά μερίδα 1670–3140KJ (400– 750 Kcal)4	≥1050KJ (250 Kcal)	≥1050KJ (250 Kcal)
Λίπος (% Ενέργειας)	≤ 30	≤30	≤30
Φρούτα και λαχανικά (g/100 g)	≥25	≥25	≥25
Αλάτι (g/100g)	≤ 1	≤1,25	≤1
Απλά σάκχαρα (g/100g)	≤3	≤3	≤3
Ολικής αλέσεως (% του δημητριακού)		≥ 15%	≥15–25%

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, τα δύο τρίτα του πληθυσμού είναι υπέρβαρα και μετά από έρευνα που έγινε φάνηκε ότι τρεις στους τέσσερις θέλουν να λάβει χώρα το calorie posting στα εστιατόρια (Donelly, 2018)

Άλλη μία πρωτοβουλία σχετική με τη διατροφική επισήμανση των καταλόγων εστιατορίων εφαρμόστηκε και στην Ιρλανδία, και πιο συγκεκριμένα σε εγκαταστάσεις νοσοκομείων (κυλικείων κ.α.). Σκοπός αυτής της κίνησης αποτελεί η προώθηση της ευαισθητοποίησης και η αύξηση της κατανάλωσης υγιεινότερων τροφίμων και ποτών από το προσωπικό και τους πολιτών που επισκέπτονται τις εγκαταστάσεις αυτές. Δεν έχει ισχύ για τα νοσοκομειακά μενού, αλλά αφορά την περιφερική τροφοδοσία και διανομή φαγητού του εκάστοτε νοσοκομείου (Health Service Executive, 2015).

Στην Ελλάδα, σε όσα εστιατόρια παρατηρείται διατροφική ενημέρωση μεσώ των μενού, είναι κυρίως σε αλυσίδες από τις Η.Π.Α., αφού εκεί τα έχουν ήδη έτοιμα, όπως η αλυσίδα McDonald’s και τα KFC, που και πάλι αυτό δεν γίνεται στο φυσικό χώρο του εστιατορίου αλλά στην ιστοσελίδα τους. Με άλλα λόγια, η ενημέρωση αυτή έχει μηδαμινή σημασία για τον καταναλωτή καθώς ο ίδιος επιλέγει να βρίσκεται στο φυσικό χώρο του καταστήματος όταν πρόκειται να καταναλώσει σε αυτά τα ταχυφαγεία. Όλα αυτά τα χρόνια έχουν γίνει και κάποιες κινήσεις από αντίστοιχα εστιατόρια, όπως τα Goody’s και το Everest, που όμως η ελλιπής γνώση και εκπαίδευση πάνω στο θέμα, τους οδήγησε στην απόσυρση αυτού του πλάνου. Εφόσον η διατροφική ανάλυση δεν είναι από το νόμο υποχρεωτική, αυτό το έργο είναι δύσκολο να επιτευχθεί ολοκληρωμένα στην Ελλάδα. Αξίζει να σημειωθεί ότι όλα τα εστιατόρια είναι υποχρεωμένα να αναγράφουν τα αλλεργιογόνα συστατικά και άλλα θρεπτικά συστατικά, που ενδέχεται να προκαλέσουν δυσανεξία, των εδεσμάτων τους για άλλους λόγους, αλλά είναι μία κίνηση στην πλειοψηφία των καταστημάτων στην Ελλάδα.

2.5 Μεσογειακή διατροφή – συστάσεις

Η μεσογειακή διατροφή όπως αποδεικνύουν οι έρευνες διαδραματίζει εξέχοντα ρόλο στην πρόληψη της παχυσαρκίας και στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Επιπλέον τα δεδομένα δείχνουν ότι η προώθηση των διατροφικών συνηθειών που απορρέουν από τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής ενδέχεται να λάβουν μέρος στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Στην πραγματικότητα η μεσογειακή διατροφή έχει προταθεί για τη μείωση του σωματικού βάρους, αφού καλύπτει την πλειοψηφία των διατροφικών συστάσεων για το σκοπό αυτό, όπως η μικρή ποσότητα επεξεργασμένων υδατανθράκων, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, μέση

σε λιπαρά (κυρίως ακόρεστα λιπαρά οξέα) και μέση προς υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες που προέρχονται από λαχανικά (Preedy, & Watson, 2015).

Βέβαια μπορεί τα διάφορα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής να επιτελούν σπουδαίο ρόλο στην αντιμετώπιση του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους, αλλά πρέπει να ληφθούν υπόψιν πολλοί περιορισμοί. Συγκεκριμένα, εφόσον στόχος είναι η μείωση του σωματικού βάρους, η μεσογειακή δίαιτα πρέπει να συνοδεύεται και από μειωμένη πρόσληψη ενέργειας, από 500 έως 1000 θερμίδες την ημέρα, αναλόγως τον άνθρωπο. Επίσης τα λιπαρά δεν πρέπει να ξεπερνούν το φράγμα του 30% των συνολικών ενεργειακών δαπανών (ΣΕΔ), από τα οποία τουλάχιστον το 55% πρέπει να προέρχεται από το ελαϊκό οξύ (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα) εις βάρος των κορεσμένων λιπαρών οξέων, τα οποία πρέπει να είναι κάτω από το 10% του συνόλου των λιπαρών, κάτι που επιτυγχάνεται με χρήση του ελαιόλαδου ως μαγειρική λιπαρή ουσία και ειδικότερα προς το τέλος της παρασκευής του εδέσματος. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο ναι μεν χρησιμοποιείται για τη μαγειρική, αλλά περιορισμένα, λόγω του υψηλού ενεργειακού του φορτίου, δηλαδή σε μία διατροφή 1200 με 1800Kcal, βασισμένη στα μεσογειακά πρότυπα, το ελαιόλαδο δεν μπορεί να ξεπερνάει τις 3-4 κουταλιές της σούπας την ημέρα. Αυτό σημειώνεται γιατί η εργασία αυτή επικεντρώνεται σε 1 με 2 γεύματα την ημέρα, που μπορεί να καταναλώσει κάποιος εκτός σπιτιού. Οπότε είτε βρίσκεται σε δίαιτα είτε όχι, δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιήσουμε μεγάλες ποσότητες ελαιόλαδου στις συνταγές που παρέχουμε για τη μαζική εστίαση (Preedy, & Watson, 2015).

Η μεσογειακή διατροφή παρέχει επίσης και μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών, κάτι που την καθιστά δίαιτα με υψηλό επίπεδο κορεσμού. Επειδή αποτελείται από τρόφιμα με φυτικές ίνες, αυτές από τη μία προάγουν την πληρότητα στον εντερικό αυλό, λόγω του νερού που χρειάζονται για την πέψη τους, άρα αυξάνουν και τον όγκο του διερχόμενου βλωμού και από την άλλη αυτός ο μεγάλος όγκος τροφής συνοδεύεται από χαμηλή θερμιδική αξία του τροφίμου. Η μεσογειακή διατροφή λοιπόν μπορεί να ορίζει το 50-55% των ΣΕΔ να προέρχεται από υδατάνθρακες, όμως το περιεχόμενο αυτών δεν προωθεί το αίσθημα της πείνας, αφού ορίζει το 10% των υδατανθράκων του εκάστοτε γεύματος να προέρχονται από μη επεξεργασμένα υδατάνθρακες, όπως δημητριακά ολικής άλεσης, φρέσκα λαχανικά και φρούτα και όσπρια (Preedy, & Watson, 2015).

Συνοδεία αυτού του χαρακτηριστικού έρχεται να προστεθεί και ότι τα απλά σάκχαρα, επεξεργασμένοι υδατάνθρακες, δημητριακά και η ζάχαρη σε όλες της τις μορφές, δεν πρέπει να ξεπερνούν το κατώφλι του 10% του συνόλου των υδατανθράκων, γιατί αυτοί είναι υπαίτιοι για

την απώλεια του αισθήματος του κορεσμού, αφού διασπώνται εύκολα από τον οργανισμό και δημιουργείται το αίσθημα της πείνας. Επίσης έρευνες έχουν δείξει ότι η καθημερινή υπερκατανάλωση απλών σακχάρων ευθύνεται για την προαγωγή πολλών παθήσεων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και άλλα πολλά (Preedy, & Watson, 2015).

Σύμφωνα με τα στοιχεία που συλλέχθηκαν από τον FAO Statistics Division 2010, *Food Balance Sheets*, στην Ελλάδα η μεσογειακή διατροφή έχει την εξής σύσταση: 51% των ΣΕΔ υδατάνθρακες, 13% πρωτεΐνες και 36% λίπος (Preedy, & Watson, 2015).

Οι γενικές συστάσεις της μεσογειακής διατροφής προτείνουν το 50-55% των ΣΕΔ να προέρχεται από υδατάνθρακες (~7% αυτών να είναι φυτικές ίνες, <10% απλά σάκχαρα), περίπου το 20% από πρωτεΐνες και 25-30% από λίπος (Preedy, & Watson, 2015).

2.6 AHA – συστάσεις

Ο American Heart Association (AHA) είναι ένας οργανισμός που δημιουργεί και θεσπίζει βασικές οδηγίες διατροφής. Πρωτοστάτησε στις ΗΠΑ στο πλαίσιο της εφαρμογής πολιτικής αναφορικά με τη διατροφική επισήμανση στα εστιατόρια. Με το πρόγραμμα «Heart-Check» οι προδιαγραφές που έχει δημιουργήσει αφορούν τόσο τα τυποποιημένα προϊόντα, όσο και τη θέσπιση κριτηρίων και ορίων, τα οποία θα πληροί ένα γεύμα ή μία συνταγή, ώστε να πιστοποιηθεί. Πολύ σημαντική κίνηση είναι ότι αναφέρονται όλα τα διατροφικά κριτήρια και όρια στη μερίδα του εκάστοτε γεύματος. Στον παρακάτω πίνακα γίνεται συνοπτικά η παρουσίαση των σχετικών απαιτήσεων αναφορικά με τη πιστοποίηση των γευμάτων με τη σήμανση Heart-Check». Στις περιπτώσεις που υπάρχουν απαιτήσεις και για τα 100g γεύματος αλλά και για ολόκληρο το γεύμα, θα πρέπει να πληρούνται και οι 2 προϋποθέσεις (AHA, 2015).

Πίνακας 4. Προδιαγραφές πιστοποίησης γευμάτων εστιατορίου από το «Heart-Check Program»

Ενέργεια και Θρεπτικά Συστατικά	Ανά 100g	Ανά γεύμα
Ενέργεια		έως 700 Kcal
Ολικά Λιπαρά	έως 3g	έως 26g και έως 30% των θερμίδων από λιπαρά
Κορεσμένα Λιπαρά	έως 1g	έως 5g και έως 10% των θερμίδων από κορεσμένα λιπαρά
Χοληστερόλη	έως 20 mg	έως 105 mg
Trans Λιπαρά		έως 0,5 mg
Νάτριο		έως 960 mg
Βιταμίνη Α,C, Ασβέστιο, Σίδηρο, Εδώδιμες Ίνες Και Πρωτεΐνες		Τουλάχιστον 10% κάλυψη των Ημερήσιων Τιμών Αναφοράς (DV

Πηγή: AHA, 2015

Όπως και το keyhole έτσι και το heart check έχουν ένα σήμα, το οποίο υπάρχει σε κάθε εστιατόριο που έχει εγκριθεί από τον AHA ότι πληροί τις παραπάνω προδιαγραφές.

Εικόνα 3. Το σήμα «Heart-Check mark» για τα εστιατόρια Πηγή (AHA, 2015)

Ο AHA θέσπισε μία κατηγοριοποίηση των συνταγών για διευκόλυνση της αναζήτησης των πιστοποιημένων συνταγών. Οι κατηγορίες είναι οι εξής: Ορεκτικά, ψωμιά, επιδόρπια, εδέσματα με ψάρια με ωμέγα-3 λιπαρά οξέα/ κρέας/ πουλερικά/ σαλάτες/ θαλασσινά/ σούπες, κυρίως πιάτα, σαλάτες, συνοδευτικά και σούπες. Οι προδιαγραφές για να πιστοποιηθεί κάποια συνταγή ποικίλλουν ανάλογα από ποια κατηγορία εξετάζεται κάθε φορά. Η διατροφική αξία κάθε συνταγής κατατίθεται για ανασκόπηση και πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής στοιχεία:

θερμίδες, νάτριο, κορεσμένα λιπαρά, πρόσθετα σάκχαρα, trans λιπαρά και ω-3 λιπαρά οξέα (για τα πιάτα που περιέχουν ψάρια). Στη σχετική ιστοσελίδα του AHA βρίσκονται όλες οι συνταγές που έχουν πιστοποιηθεί με αναλυτικά όλα τα συστατικά του και ποσότητες αυτών καθώς και τη διατροφική τους ανάλυση (nutrition facts) (AHA, 2018).

3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Εύρεση και καταγραφή των συνταγών

Μετά από ενδελεχή έρευνα στο διαδίκτυο και συγκεκριμένα χρησιμοποιώντας τη μηχανή αναζήτησης «Google», με λέξεις κλειδιά «δημοφιλείς συνταγές», «τι τρώει ο κόσμος έξω», βρέθηκαν και επιλέχθηκαν μερικές από τις πιο κοινές συνταγές, όπως είναι το burger με πατάτες τηγανιτές, μακαρόνια με κιμά, συγκεκριμένα όσπρια, όπως η φασολάδα και τα φασόλια γίγαντες, το κοτόπουλο α λά κρεμ, καθώς και το μοσχάρι κοκκινιστό, το πιλάφι και ο πουρές πατάτας, η ομελέτα, οι αυγοφέτες, οι τηγανίτες ή pancakes, η σαλάτα με σολομό, τυρομπουκιές, η σαλάτα coleslaw και άλλες πολλές. Τα όσπρια απορρίφθηκαν, λόγω της έλλειψης στοιχείων ότι καταναλώνονται συχνά από τον αγοραστή έξω από το σπίτι του. Στις πιο πολλές ιστοσελίδες βρέθηκαν οι αναζητήσεις όπως, «που έχει καλό μαγειρευτό μοσχάρι», «το καλύτερο burger στην πόλη» και άλλες παρεμφερείς εκφράσεις που βοήθησαν και ενίσχυσαν την επιλογή των πιο ενδεικτικών συνταγών που ο κόσμος στην Ελλάδα αναζητά προς κατανάλωση εκτός σπιτιού. Κάποιες συνταγές όπως η χωριάτικη σαλάτα, η πολίτικη σαλάτα και άλλα εδέσματα απορρίφθηκαν γιατί είχε προηγηθεί η διατροφική τους ανάλυση σε παλαιότερες εργασίες.

Οι συνταγές επιλέχθηκαν από δέκα διαφορετικές ιστοσελίδες όπως φαίνεται και στο παράρτημα, οι οποίες εμφανίστηκαν πρώτες στην αναζήτηση. Αποφασίστηκε ενδεικτικά να ληφθούν 20 συνταγές οι οποίες κατηγοριοποιήθηκαν. Μετά από περαιτέρω αναζήτηση σε ιστοσελίδες του American Heart Association και άλλων ιστοσελίδων μεγάλων οργανισμών ανά τον κόσμο παρατηρήθηκε ότι τα γεύματα χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες στην περίπτωση της διατροφικής επισήμανσης των μενού. Σε αυτή την εργασία τα γεύματα που θα σταθμιστούν χωρίστηκαν σε 4 κατηγορίες, σύμφωνα με την αντίστοιχη του AHA:

1. Κυρίως γεύματα 2. Ορεκτικά και σούπες 3. Σαλάτες 4. Επιδόρπια (Πίνακας 4)

ΠΙΝΑΚΑΣ 4 : ΛΙΣΤΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ανά κατηγορίας γεύματος

	ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ	**ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΣΝΑΚ-ΣΟΥΠΕΣ**	**ΣΑΛΑΤΕΣ**	**ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ**
1	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΙΕΖ	ΟΜΕΛΕΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΟΛΩΜΟ	ΜΗΛΟΠΙΤΑ
2	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΑΥΓΟΦΕΤΕΣ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ	ΚΑΠΡΕΖΕ	LEMON PIE
3	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΤΥΡΕΝΙΑ ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ	ΠΑΝΤΖΑΡΟ-ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ	CHEESECAKE ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
4	BURGER ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΦΡΥΓΑΝΙΣΜΕΝΟ ΨΩΜΑΚΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ	PANCAKES
5	ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΟΥΠΕ ΒΕΛΟΥΤΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΡΟΥΤΟΝ	COLESLAW	ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ

Για καθεμία από τις παραπάνω συνταγές καταγράφηκαν όλα τα υλικά τους όπως και οι μερίδες τους σε ένα υπολογιστικό φύλλο του προγράμματος excel 1997-2003.

3.2Θέσπιση ορίων

3.2.1 Γενικές συστάσεις

Όπως παρουσιάζεται στον πίνακα 5, ο νόμος 1169/2011 ορίζει τα απαραίτητα για έναν μέσο ενήλικα με πρόσληψη 2000Kcal την ημέρα. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι τα συνολικά λιπαρά στη διατροφή του μέσου ενήλικα αντιστοιχούν στην ποσότητα των 70γρ την ημέρα, εκ των οποίων τα 20γρ να είναι τα κορεσμένα, υδατάνθρακες 260γρ, εκ των οποίων το 90γρ μόνο να αποτελούν απλά σάκχαρα, η πρωτεΐνη να ανέρχεται σε 50 γρ και το αλάτι όχι πάνω από 6 γρ την ημέρα (2000/13/ΕΚ, 2000).

ΠΙΝΑΚΑΣ 5. Συστάσεις για τα μακροθρεπτικά συστατικά σύμφωνα με τον 1169/2011 παράρτημα XIII (2000/13/ΕΚ, 2000)

Ενέργεια ή θρεπτικά συστατικά	Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς
Ενέργεια	8400 KJ/2000 Kcal
Συνολικά λιπαρά	70 g
Κορεσμένα	20 g
Υδατάνθρακες	260 g
Σάκχαρα	90 g
Πρωτεΐνη	50 g
Αλάτι	6 g

Η μεσογειακή διατροφή προτείνει πέντε γεύματα την ημέρα, τα τρία εξ' αυτών να είναι κυρίως (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τα υπόλοιπα δύο να είναι τα ενδιάμεσα (δεκατιανό, απογευματινό). Το σύνολο των θερμίδων προτείνεται να διαιρείται στα 3 μεγάλα γεύματα με τον εξής τρόπο: 30% των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων να αντιστοιχούν στο μεσημεριανό και άλλο ένα ποσοστό 30% στο βραδινό γεύμα και το πρωινό να έχει από 20% των συνολικών θερμίδων. Στα δύο ενδιάμεσα γεύματα απομένει ένα ποσοστό 10% για το καθένα. Βέβαια αυτό το ποσοστό κυμαίνεται στη περίπτωση αυτής της εργασία, γιατί τα ενδιάμεσα δεν είναι αυτούσια, αφού η εκπόνηση της αφορά το γεύμα που προσφέρουν εστιατόρια. Με άλλα λόγια, ο καταναλωτής όταν βγαίνει εκτός σπιτιού θα παραγγείλει εκτός από το κυρίως γεύμα του, και ένα ορεκτικό ή μία σαλάτα ή/και ένα επιδόρπιο. Επομένως για τη θερμιδική αξία των εδεσμάτων αυτών αναλύεται παρακάτω ($3.2.2) ο τρόπος που ορίστηκε το κατώφλι για την ενέργεια και τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά (Preedy, & Watson, 2015).

Έχοντας λάβει υπόψιν το διαχωρισμό των θερμίδων, σε αναλογία μακροθρεπτικού συστατικού, από διάφορα προγράμματα, αποφασίστηκε ο πλέον προσοδοφόρος ο διαχωρισμός του ΑΗΑ. Οι λόγοι που απορρίφθηκαν τα υπόλοιπα προγράμματα είναι ότι η πλειοψηφία τους αφορούσε τυποποιημένα προϊόντα και ότι ο ΑΗΑ υπερτερούσε έναντί τους στην πληροφορία για τα γεύματα της ημέρας.

3.2.2 Ειδικότερες συστάσεις

Το κυρίως γεύμα τέθηκε με θερμιδικό όριο τις 600Kcal, τηρώντας μεν το ανώτατο 30% (που αναφέρθηκε πιο πάνω) των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων, 2000Kcal, και από την άλλη λαμβάνοντας υπόψιν ότι ο ΑΗΑ έχει ανώτατο όριο τις 700Kcal. Σε περίπτωση που το

άτομο καταναλώσει και κάποιο άλλο έδεσμα όπως ένα ορεκτικό, ή σαλάτα ή ακόμα και επιδόρπιο, φτάνοντας τις συνταγές των κυρίως γευμάτων στα 600Kcal, παρέχεται το περιθώριο να φάει και κάτι άλλο σε μικρή ποσότητα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 6: Όρια για διατροφική στάθμιση (Cut-off points) για Σταθμισμένα Γεύματα (ανά μερίδα)-Κυρίως γεύματα

	Προσλαμβανόμενες Ποσότητες Αναφοράς (ΠΠΑ) του ΕΚ 1169/ 2011	Cut-off points για Σταθμισμένα Γεύματα (ανά μερίδα)-Κυρίως γεύματα	Cut-off points (ανά μερίδα)
Ενέργεια (Kcal)	2000	600	≤30% της ΠΠΑ
Λιπαρά (g)	70	21	<30% της ΠΠΑ
Κορεσμένα λιπαρά (g)	20	6	<10% του cut-off point της ενέργειας
Υδατάνθρακες (g)	260	78	<30% της ΠΠΑ
Απλά σάκχαρα (g)	90	15	<10% του cut-off point της ενέργειας
Εδώδιμες ίνες (g)		7,5	30% των γενικών συστάσεων που είναι περίπου 25 g
Πρωτεϊνες (g)	50	15	<30% της ΠΠΑ
Αλάτι (g)	6	1,8	<30% της ΠΠΑ

Το γεύμα που αφορά τις σαλάτες και τα ορεκτικά τέθηκε με θερμιδικό όριο τις 250Kcal, που έχει θεσπίσει ο ΑΗΑ, το οποίο αντιστοιχεί στο 12,5% των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων (2000Kcal).

ΠΙΝΑΚΑΣ 7: Όρια για διατροφική στάθμιση (Cut-off points) για Σταθμισμένα Γεύματα (ανά μερίδα)-Ορεκτικά/ Σαλάτες

	Προσλαμβανόμενες Ποσότητες Αναφοράς (ΠΠΑ) του ΕΚ 1169/ 2011	Cut-off points για Σταθμισμένα Γεύματα (ανά μερίδα)-Ορεκτικά/ Σαλάτες	Cut-off points (ανά μερίδα)
Ενέργεια (Kcal)	2000	250	≤12,5% της ΠΠΑ
Λιπαρά (g)	70	9	<12,5% της ΠΠΑ
Κορεσμένα λιπαρά (g)	20	2,8	<10% του cut-off point της ενέργειας
Υδατάνθρακες (g)	260	32,5	<12,5% της ΠΠΑ
Απλά σάκχαρα (g)	90	6,2	<10% του cut-off point της ενέργειας
Εδώδιμες ίνες (g)			
Πρωτεϊνες (g)	50	6,25	<12,5% της ΠΠΑ
Αλάτι (g)	6	0,75	<12,5% της ΠΠΑ

Όσον αφορά το επιδόρπιο ως μέρος γεύματος, αποφασίστηκε να ληφθούν υπόψιν οι οδηγίες της μεσογειακής διατροφής που αναφέρουν ότι πρέπει οι θερμίδες του να αντιστοιχούν κάτω από το 10% των ΣΕΔ, δηλαδή τις 200Kcal.

ΠΙΝΑΚΑΣ 8: Όρια για διατροφική στάθμιση (Cut-off points) για Σταθμισμένα Γεύματα (ανά μερίδα)- Επιδόρπια

	Προσλαμβανόμενες Ποσότητες Αναφοράς (ΠΠΑ) του ΕΚ 1169/ 2011	Επιδόρπια	Cut-off points (ανά μερίδα)
Ενέργεια (Kcal)	2000	200	≤10% της ΠΠΑ
Λιπαρά (g)	70	7	<10% της ΠΠΑ
Κορεσμένα λιπαρά (g)	20	2	<10% του cut-off point της ενέργειας
Υδατάνθρακες (g)	260	26	<10% της ΠΠΑ
Απλά σάκχαρα (g)	90	5	<10% του cut-off point της ενέργειας
Εδώδιμες ίνες (g)			
Πρωτεϊνες (g)	50	5	<10% της ΠΠΑ
Αλάτι (g)	6	0,6	<10% της ΠΠΑ

3.3 Διατροφική ανάλυση

Στην πορεία αναλύθηκε διατροφικά κάθε συνταγή στο πρόγραμμα Nutranalysis28 (σε Calc του Libre Office), ειδικά διαμορφωμένο από τον κ. Μπόσκου, χρησιμοποιώντας δεδομένα από τη βάση του «United States Department of Agriculture (USDA)» ("USDA Food Composition Databases", 2016) και του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας κυρίως, αφού μελετήθηκαν και οι αντίστοιχες ελληνικές και κυπριακές βάσεις (Kafatos & Chasapidou, 2001). Συγκεκριμένα, η πλειοψηφία των υλικών κάθε συνταγής επιλέχθηκε από την αμερικάνικη βάση, λόγω της μεγαλύτερης ανάλυσης σε θρεπτικά συστατικά. Υλικά όπως το ελαιόλαδο, το μέλι, η γραβιέρα επιλέχθηκαν από τις ελληνικές βάσεις δεδομένων.

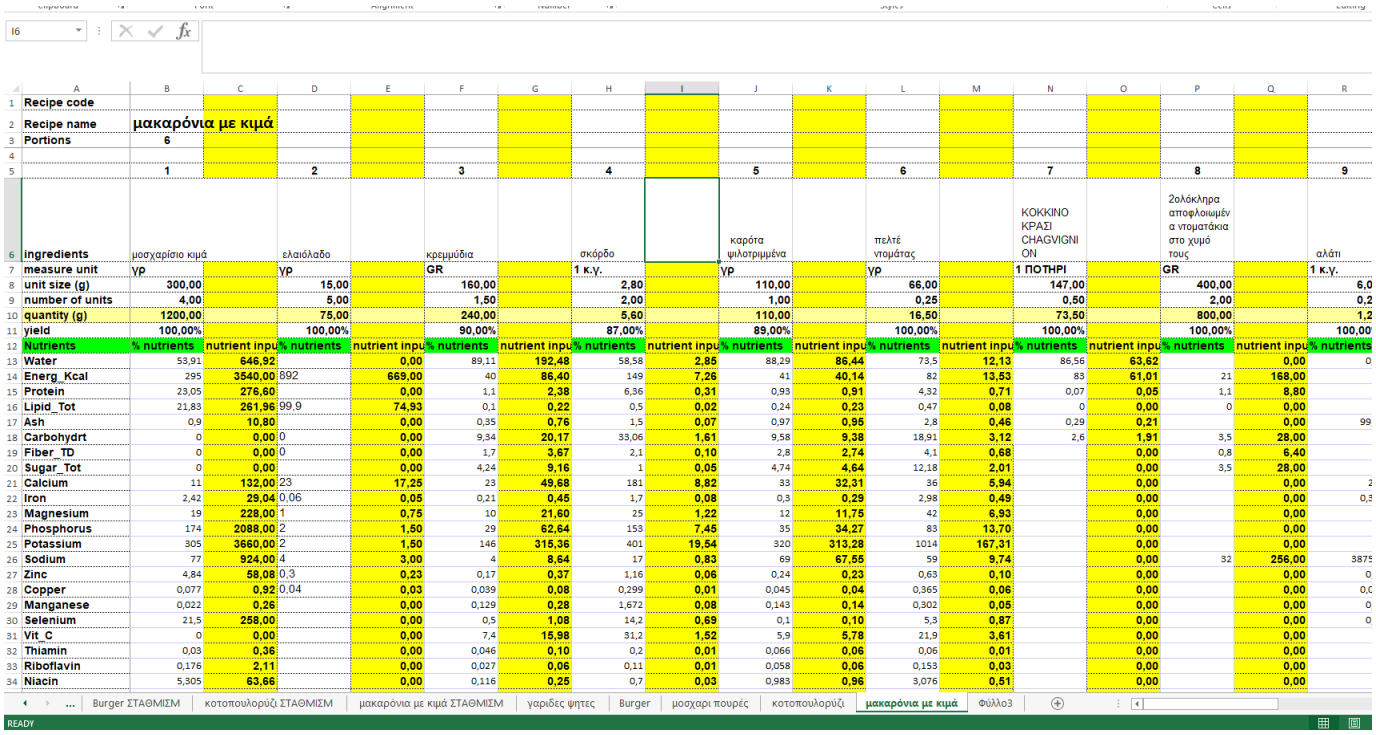
Μετά τη συλλογή και καταγραφή των συνταγών ακολούθησε η διατροφική ανάλυση τους χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα Nutranalysis28. Έλαβε χώρα η εισαγωγή των 20 συνταγών σε διαφορετικά φύλλα τη καθεμία. Σε κάθε φύλλο εργασίας, περάστηκε ο τίτλος της κάθε συνταγής και ο αριθμός των μερίδων. Στην πορεία έγινε η καταγραφή των συστατικών της κάθε συνταγής και της ακριβούς ποσότητας τους στην εκάστοτε μονάδα μέτρησης, ώστε να υπολογιστεί η ακριβής ποσότητα στα μάκρο- και μίκρο- θρεπτικά συστατικά του προγράμματος.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Όπως αναφέρθηκε, χρησιμοποιήθηκε η βάση δεδομένων για τη σύσταση των τροφίμων του USDA, του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας και η αντίστοιχη ελληνική βάση. Το υπολογιστικό φύλλο εργασίας στο τέλος καταγράφει το συνολικό βάρος του εδέσματος και το βάρος της μερίδας.

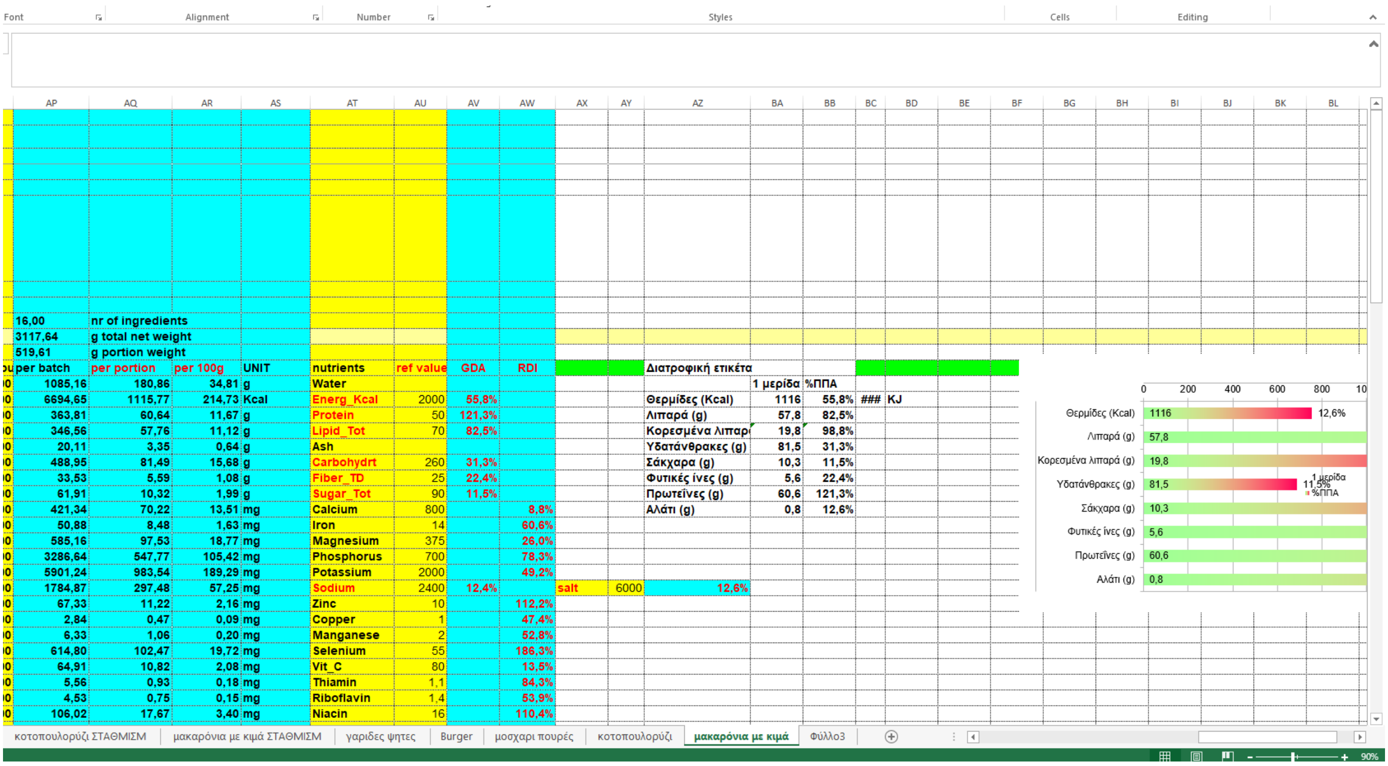
Μετά τη συμπλήρωση των πέντε χαρακτηριστικών (τίτλος συνταγής, αριθμός μερίδων, τα συστατικά και το βάρος τους και τέλος η σύστασή τους στα 100gr υλικού) υπολογίστηκε για κάθε συνταγή, τόσο ανά μερίδα, όσο και στο σύνολο του γεύματος, οι θερμίδες που περιέχει καθώς και η σύσταση για 45 θρεπτικά συστατικά.

Για την αποθήκευση και μελλοντική χρήση των συνταγών οργανώθηκε η κάθε συνταγή σε ένα νέο φύλλο εργασίας στο Nutranalysis28, που χρησιμοποιήθηκαν μετά για την ταυτοποίηση αν ισχύει η υπόθεση και βρίσκονται μέσα στο ενεργειακό και διατροφικό κατώφλι που ορίσαμε για κάθε κατηγορία εδέσματος.



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	Recipe code																	
2	Recipe name	μακαρόνια με κιμά																
3	Portions	6																
4																		
5		1		2		3		4		5		6		7		8		9
6	ingredients	μοσχαρίσιο κιμά		ελαιόλαδο		κρεμμύδια		σκόρδο		καρότα ψιλοτριμμένα		πελτέ ντομάτας		ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ CHAGVIGNION		2ολόκληρα αποφλοιωμένα ντοματάκια στο χυμό τους		αλάτι
7	measure unit	γρ		γρ		GR		1 κ.γ.		γρ		γρ		1 ΠΟΤΗΡΙ		GR		1 κ.γ.
8	unit size (g)	300,00		15,00		160,00		2,80		110,00		66,00		147,00		400,00		6,0
9	number of units	4,00		5,00		1,50		2,00		1,00		0,25		0,50		2,00		0,2
10	quantity (g)	1200,00		75,00		240,00		5,60		110,00		16,50		73,50		800,00		1,2
11	yield	100,00%		100,00%		90,00%		87,00%		89,00%		100,00%		100,00%		100,00%		100,00
12	Nutrients	% nutrients	nutrient inpu	% nutrients	nutrient inpu	% nutrients	nutrient inpu	% nutrients	nutrient inpu	% nutrients	nutrient inpu	% nutrients	nutrient inpu	% nutrients	nutrient inpu	% nutrients	nutrient inpu	% nutrients
13	Water	53,91	646,92		0,00	89,11	192,48	58,58	2,85	88,29	86,44	73,5	12,13	86,56	63,62		0,00	0
14	Energ_Kcal	295	3540,00	892	669,00	40	86,40	149	7,26	41	40,14	82	13,53	83	61,01	21	168,00	
15	Protein	23,05	276,60		0,00	1,1	2,38	6,36	0,31	0,93	0,91	4,32	0,71	0,07	0,05	1,1	8,80	
16	Lipid_Tot	21,83	261,96	99,9	74,93	0,1	0,22	0,5	0,02	0,24	0,23	0,47	0,08	0	0,00	0	0,00	
17	Ash	0,9	10,80		0,00	0,35	0,76	1,5	0,07	0,97	0,95	2,8	0,46	0,29	0,21		0,00	99
18	Carbohydrt	0	0,00	0	0,00	9,34	20,17	33,06	1,61	9,58	9,38	18,91	3,12	2,6	1,91	3,5	28,00	
19	Fiber_TD	0	0,00	0	0,00	1,7	3,67	2,1	0,10	2,8	2,74	4,1	0,68		0,00	0,8	6,40	
20	Sugar_Tot	0	0,00		0,00	4,24	9,16	1	0,05	4,74	4,64	12,18	2,01		0,00	3,5	28,00	
21	Calcium	11	132,00	23	17,25	23	49,68	181	8,82	33	32,31	36	5,94		0,00		0,00	2
22	Iron	2,42	29,04	0,06	0,05	0,21	0,45	1,7	0,08	0,3	0,29	2,98	0,49		0,00		0,00	0,3
23	Magnesium	19	228,00	1	0,75	10	21,60	25	1,22	12	11,75	42	6,93		0,00		0,00	
24	Phosphorus	174	2088,00	2	1,50	29	62,64	153	7,45	35	34,27	83	13,70		0,00		0,00	
25	Potassium	305	3660,00	2	1,50	146	315,36	401	19,54	320	313,28	1014	167,31		0,00		0,00	
26	Sodium	77	924,00	4	3,00	4	8,64	17	0,83	69	67,55	59	9,74		0,00	32	256,00	3875
27	Zinc	4,84	58,08	0,3	0,23	0,17	0,37	1,16	0,06	0,24	0,23	0,63	0,10		0,00		0,00	0
28	Copper	0,077	0,92	0,04	0,03	0,039	0,08	0,299	0,01	0,045	0,04	0,365	0,06		0,00		0,00	0,0
29	Manganese	0,022	0,26		0,00	0,129	0,28	1,672	0,08	0,143	0,14	0,302	0,05		0,00		0,00	0
30	Selenium	21,5	258,00		0,00	0,5	1,08	14,2	0,69	0,1	0,10	5,3	0,87		0,00		0,00	0
31	Vit_C	0	0,00		0,00	7,4	15,98	31,2	1,52	5,9	5,78	21,9	3,61		0,00		0,00	
32	Thiamin	0,03	0,36		0,00	0,046	0,10	0,2	0,01	0,066	0,06	0,06	0,01		0,00		0,00	
33	Riboflavin	0,176	2,11		0,00	0,027	0,06	0,11	0,01	0,058	0,06	0,153	0,03		0,00		0,00	
34	Niacin	5,305	63,66		0,00	0,116	0,25	0,7	0,03	0,983	0,96	3,076	0,51		0,00		0,00	

ΕΙΚΟΝΑ 3: ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΟ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ NUTRANALYSIS28



16,00	nr of ingredients
3117,64	g total net weight
519,61	g portion weight

per batch	per portion	per 100g	UNIT	nutrients	ref value	GDA	RDI
1085,16	180,86	34,81	g	Water			
6694,65	1115,77	214,73	Kcal	Energ_Kcal	2000	55,8%	
363,81	60,64	11,67	g	Protein	50	121,3%	
346,56	57,76	11,12	g	Lipid_Tot	70	82,5%	
20,11	3,35	0,64	g	Ash			
488,95	81,49	15,68	g	Carbohydrt	260	31,3%	
33,53	5,59	1,08	g	Fiber_TD	25	22,4%	
61,91	10,32	1,99	g	Sugar_Tot	90	11,5%	
421,34	70,22	13,51	mg	Calcium	800		8,8%
50,88	8,48	1,63	mg	Iron	14		60,6%
585,16	97,53	18,77	mg	Magnesium	375		26,0%
3286,64	547,77	105,42	mg	Phosphorus	700		78,3%
5901,24	983,54	189,29	mg	Potassium	2000		49,2%
1784,87	297,48	57,25	mg	Sodium	2400	12,4%	
67,33	11,22	2,16	mg	Zinc	10		112,2%
2,84	0,47	0,09	mg	Copper	1		47,4%
6,33	1,06	0,20	mg	Manganese	2		52,8%
614,80	102,47	19,72	mg	Selenium	55		186,3%
64,91	10,82	2,08	mg	Vit_C	80		13,5%
5,56	0,93	0,18	mg	Thiamin	1,1		84,3%
4,53	0,75	0,15	mg	Riboflavin	1,4		53,9%
106,02	17,67	3,40	mg	Niacin	16		110,4%

salt	6000	12,6%

Διατροφική ετικέτα	1 μερίδα	%ΠΠΑ		
Θερμίδες (Kcal)	1116	55,8%	###	KJ
Λιπαρά (g)	57,8	82,5%		
Κορεσμένα λιπαρ	19,8	98,8%		
Υδατάνθρακες (g)	81,5	31,3%		
Σάκχαρα (g)	10,3	11,5%		
Φυτικές ίνες (g)	5,6	22,4%		
Πρωτεΐνες (g)	60,6	121,3%		
Αλάτι (g)	0,8	12,6%		

ΕΙΚΟΝΑ 4: ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΟ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ NUTRANALYSIS28

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Συνταγές

Παρατηρήθηκε ότι 16 δημοφιλείς συνταγές υπερβαίνουν το όριο που θεσπίσαμε για το κατώφλι της ενέργειας, ενώ μόνο οι 4 ήταν στο θερμιδικό πλαίσιο που ορίσαμε για κάθε ομάδα γεύματος, ενώ για τις εναπομένουσες δύο η στάθμιση τους δε κατέστη δυνατή, δεν κατορθώθηκε να σταθμιστούν, όπως εξηγείται και παρακάτω. Πιο συγκεκριμένα, οι δύο συνταγές επιδορπίων αφορούν τη μπουγάτσα και το lemonpie. Η μπουγάτσα δεν σταθμίστηκε μιας και κρίθηκε ότι οι υψηλές θερμίδες της οφείλονται αποκλειστικά στο φύλλο, το οποίο και προσομοιάζει το φύλλο κρούστας και έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε βούτυρο. Λόγω αυτού του γεγονότος κρίθηκε ότι μια μεγάλη αλλαγή στον τρόπο παρασκευής, όπως και είναι η αλλαγή του φύλλου θα άλλαζε την ουσία της συνταγής, με αποτέλεσμα να μην υπάρξει στάθμιση. Παρομοίως δε σταθμίστηκε και το lemonpie.

Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά, παρατηρήθηκε ότι σε όλες τις συνταγές οι πρωτεΐνες είναι πάνω από το αναμενόμενο όριο, ακόμη και στα επιδόρπια. Οι υδατάνθρακες στην πλειοψηφία τους ήταν μέσα στα αντίστοιχα όρια , ενώ το λίπος μηδενός εξαιρουμένου και αυτό αρκετά πιο πάνω από το όριο.

Οι φυτικές ίνες στις σαλάτες ήταν εντός του πλαισίου που θέλουμε και σε όποια συνταγή είχε σαν βάση της κάποιο λαχανικό, όπως οι ψητές γαρίδες με λαχανικά ψητά.

Τέλος, όσον αφορά το αλάτι βρέθηκε ότι οι συγκεντρώσεις ήταν μέσα στα θεσπισμένα όρια της παρούσας εργασίας.

4.2 Ανάλυση αποτελεσμάτων- Στάθμιση συνταγών

Όλες οι συγκρίσεις και σταθμίσεις έγιναν στη μερίδα του εδέσματος.

Οι συνταγές που σταθμίστηκαν είναι οι εξής:

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πίνακας 8 : ΛΙΣΤΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ανά κατηγορίας γεύματος, επισημαίνονται με γαλάζιο αυτές που σταθμίστηκαν σύμφωνα με τα όρια που τέθηκαν

	ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ	**ΟΡΕΚΤΙΚΑ-ΣΟΥΠΕΣ**	**ΣΑΛΑΤΕΣ**	**ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ**
1	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΙΕΖ	ΟΜΕΛΕΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΟΛΩΜΟ	ΜΗΛΟΠΙΤΑ
2	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΑΥΓΟΦΕΤΕΣ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ	ΚΑΠΡΕΖΕ	LEMON PIE
3	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΤΥΡΕΝΙΑ ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ	ΠΑΝΤΖΑΡΟ-ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ	CHEESECAKE ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
4	BURGER ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΦΡΥΓΑΝΙΣΜΕΝΟ ΨΩΜΑΚΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ	PANCAKES
5	ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΟΥΠΕ ΒΕΛΟΥΤΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΡΟΥΤΟΝ	COLESLAW	ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ

Στην ανάλυση των αποτελεσμάτων παρουσιάζονται ανά κατηγορία, αρχικά οι συνταγές που σταθμίστηκαν και σε όσες δεν σταθμίστηκαν απλά παρουσιάζονται οι μερίδες, τα συστατικά τους και η διατροφική τους ετικέτα όπως αυτή υπολογίστηκε από το Nutranalysis. Στις σταθμισμένες επιπλέον καταγράφεται και η στάθμιση που έλαβε χώρα.

Παρουσιάζεται εκτενής η διατροφική ανάλυση και στάθμιση ανά συνταγή με τη χρήση πινάκων και γραφημάτων.

Στους πίνακες που ακολουθούν υπάρχουν χρωματικές επισημάνσεις που επεξηγούνται με τον κάτωθι τρόπο:

Κάθε τίτλος συνταγής ακολουθείται από δύο πίνακες και 1 γράφημα.

Στον πρώτο πίνακα μπορεί να επισημαίνεται με πράσινο χρώμα κάποιο κελί και όπου αυτή η επισήμανση υπάρχει υποδηλώνει θετική έκβαση για τη στάθμιση της συνταγής, που στη συγκεκριμένη εργασία ταυτίζεται με μείωση του ποσοστού της Προσλαμβανόμενης Ποσότητας Αναφοράς.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο δεύτερο πίνακα μπορεί να υπάρχει επισήμανση με κίτρινο ή κόκκινο χρώμα ή και τα δύο. Το κίτρινο χρώμα αναφέρεται σε οποιαδήποτε αλλαγή συνέβη στην ποσότητα η ποιότητα των υλικών, π.χ. άλλαξε η ποσότητα της ζάχαρης από 200 σε 100γρ. ή αντικαταστάθηκε η κρέμα γάλακτος από γιαούρτι με 2% λιπαρά ή μπορεί και να αντικαταστάθηκε κάποιο υλικό και να άλλαξε και ποσότητα κατά τη διάρκεια της στάθμισης. Από την άλλη το κόκκινο χρώμα υποδηλώνει αλλαγή, απλά είναι πλήρης απόρριψη του υλικού αυτού κατά τη στάθμιση, ενώ υπήρχε στην αρχική συνταγή.

Στο γράφημα παρουσιάζονται στην κάθετη στήλη η ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που σταθμίζονται ενώ οι οριζόντιες αποτελούνται από τρεις συνιστώσες, το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς (ΠΠΑ) στην αρχική, στη σταθμισμένη συνταγή και η τρίτη συνιστώσα περιλαμβάνει τη μεταβολή ανάμεσα σε αυτές τις δύο, που υποδηλώνει τη μεταβολή στη θρεπτική αξία της συνταγής.

4.3 Κυρίως γεύματα

4.3.1 ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΙΕΖ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	1133	56,60%	569	28%	-49,78%
Ενέργεια (KJ)	4739	-	2381	-	-49,76%
Λιπαρά (g)	59,6	85,20%	20,6	29%	-65,44%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	20,5	102,60%	5,50	27,70%	-73,17%
Υδατάνθρακες (g)	79,7	30,70%	60,8	23,40%	-23,71%
Σάκχαρα (g)	10,3	11,40%	7,4	8,20%	-28,16%
Φυτικές ίνες (g)	5,5	22,10%	4,2	16,80%	-23,64%
Πρωτεΐνες (g)	62,3	22,10%	30,9	16,80%	-50,40%
Αλάτι (g)	0,8	12,90%	0,4	7,30%	-50,00%

Το πιάτο αυτό προσέφερε 1,116Kcal ανά μερίδα, 85,2% λιπαρά, 31,3% υδατάνθρακες και 121% πρωτεΐνη.

Αυξήθηκε ο αριθμός των μερίδων από 6 σε 8. Ο κιμάς στην αρχική συνταγή ήταν με 20% λίπος (λάπα), ενώ στη σταθμισμένη αντικαταστάθηκε με κιμά με 10% λίπος από κιλότο μοσχαριού. Επιπλέον, μειώθηκε η ποσότητα του κιμά από 208γρ στη μερίδα στα 100γρ. και των ζυμαρικών από τα 91γρ στα 70γρ.

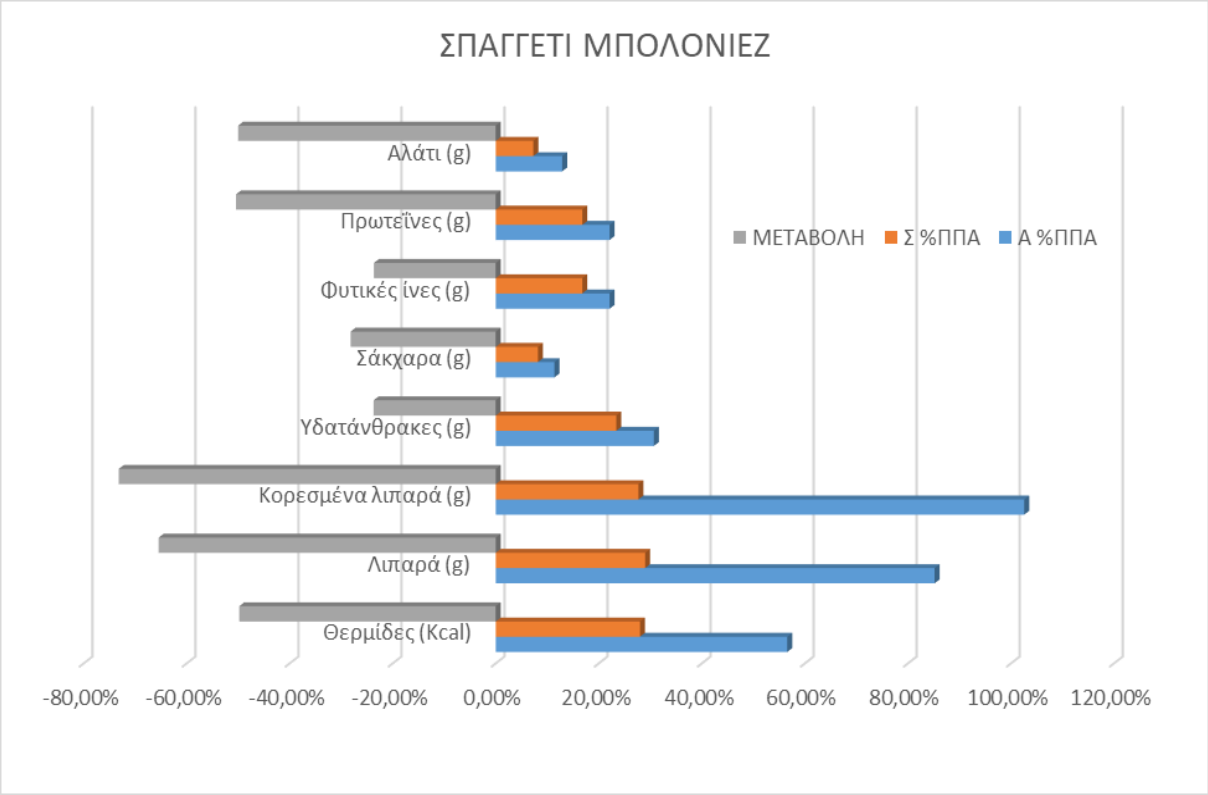
Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 569Kcal ανά μερίδα, 29,4% λιπαρά, 23,4% υδατάνθρακες και 61,8% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 6			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 8**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):519,61			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):339,35**		
μοσχαρίσιος κιμά (λάπα)	1252	γρ	μοσχαρίσιος κιμά (κιλότο 10% λιπαρά)	800	γρ
ελαιόλαδο	5	κ.σ.	ελαιόλαδο	5	κ.σ.
κρεμμύδια	240	γρ	κρεμμύδια	240	γρ
σκόρδο	2	σκελίδες	σκόρδο	2	σκελίδες
καρότα ψιλοτριμμένα	110	γρ	καρότα ψιλοτριμμένα	110	γρ
πελτέ ντομάτας	16,5	γρ	πελτέ ντομάτας	16,5	γρ
Κοκκινο κρασι chagvignion	0,5	ποτήρι	Κοκκινο κρασι chagvignion	0,5	ποτήρι
αποφλοιωμένα ντοματάκια στο χυμό τους	800	γρ	αποφλοιωμένα ντοματάκια στο χυμό τους	800	γρ
αλάτι	0,2	κ.γ.	αλάτι	0,2	κ.γ.
πιπέρι	0,25	κ.γ.	πιπέρι	0,25	κ.γ.
ξυλάκι κανέλας	0,5	κ.γ.	ξυλάκι κανέλας	0,5	κ.γ.
μοσχοκάρυδο	0,5	κ.γ.	μοσχοκάρυδο	0,5	κ.γ.
κλωνάρια μαϊντανό	1	φλιτζάνι	κλωνάρια μαϊντανό	1	φλιτζάνι
ζάχαρη	1	κ.γ.	-	-	-
ζυμαρικά σπαγγέτι	546	γρ	ζυμαρικά σπαγγέτι	560	γρ
δάφνη	1	κ.γ.	δάφνη	1	κ.γ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



ΓΡΑΦΗΜΑ 1: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.3.2 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	1051	52,50%	483	24%	-54,04%
Ενέργεια (KJ)	4396	-	2021	-	-54,03%
Λιπαρά (g)	25,7	36,80%	15,9	23%	-38,13%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	5,80	28,90%	3,1	16%	-46,55%
Υδατάνθρακες (g)	151	58,10%	51,2	20%	-66,09%
Σάκχαρα (g)	6,6	7,30%	5,3	6%	-19,70%
Φυτικές ίνες (g)	4,6	18,50%	1,6	6,60%	-65,22%
Πρωτεΐνες (g)	48,7	97,40%	31,8	63,50%	-34,70%
Αλάτι (g)	0,5	7,80%	0,7	11,30%	40,00%

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το πιάτο αυτό προσέφερε 1,070Kcal ανά μερίδα, 38,4% λιπαρά, 58,1% υδατάνθρακες και 101,8% πρωτεΐνη.

Έμεινε ίδιος ο αριθμός των μερίδων. Μειώθηκε η ποσότητα του κοτόπουλου από 140γρ στη μερίδα στα 100γρ. και του ρυζιού από τα 185γρ στα 85γρ. και του ελαιόλαδου από 5 κ.σ. στις 2 κ.σ. Επίσης αντικαταστάθηκε η κρέμα γάλακτος από το τυρί κρέμα χαμηλό σε λιπαρά, το οποίο αραιώνεται με νερό ούτως τότε να προσομοιάσουν τα χαρακτηριστικά του αυτά της κρέμας γάλακτος και να μην αλλοιωθεί η γεύση του τελικού προϊόντος.

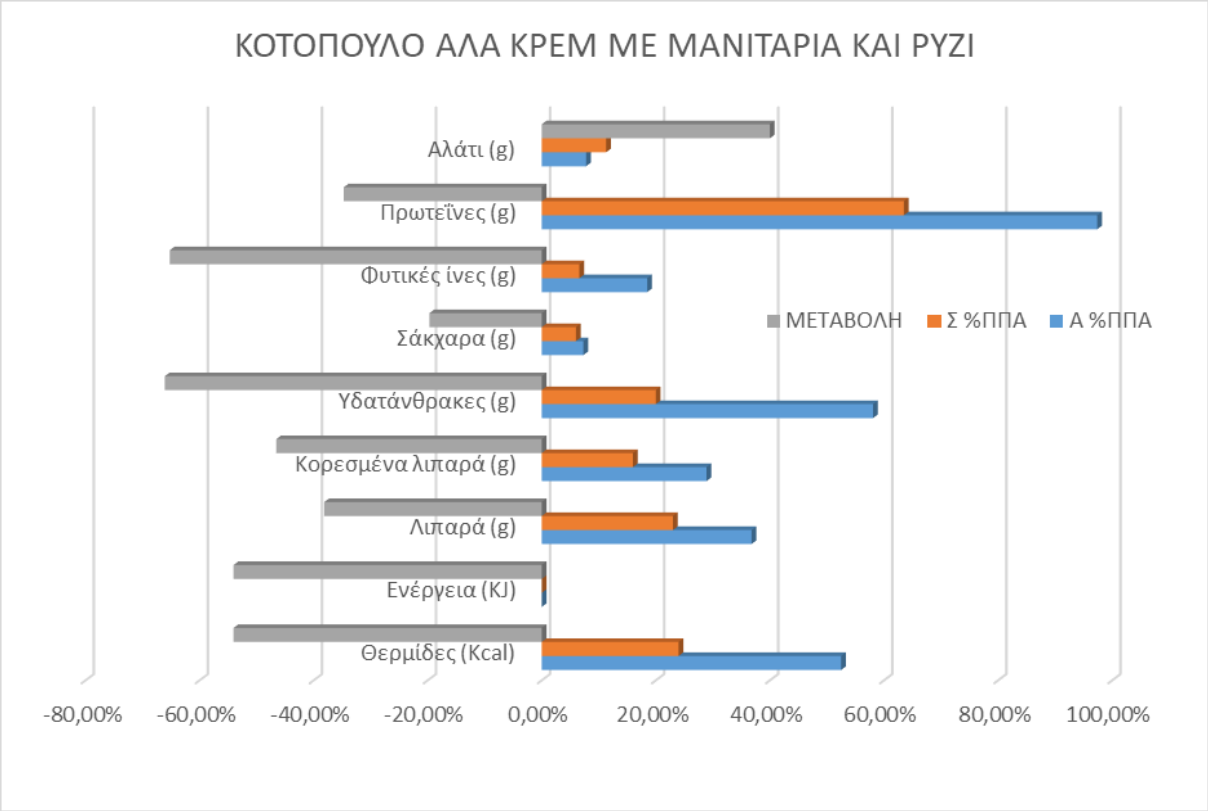
Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 484Kcal ανά μερίδα, 22,7% λιπαρά, 19,7% υδατάνθρακες και 63,5% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 8			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 8**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):412,20			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):246,32**		
φιλέτα κοτόπουλο	1000	γρ	φιλέτα κοτόπουλο	800	γρ
ελαιόλαδο	9	κ.σ.	ελαιόλαδο	6	κ.σ.
μπέικον ψιλοκομμένο	14	γρ	μπέικον ψιλοκομμένο	14	γρ
ασπρομανίταρα (κομμένα σε φετες)	300	γρ	ασπρομανίταρα (κομμένα σε φετες)	300	γρ
σκόρδο)	1	σκελίδα	σκόρδο)	1	σκελίδα
4 κ.σ ΤΟΠ κρέμα βαλσάμικου με δαμάσκηνο	64	γρ	4 κ.σ ΤΟΠ κρέμα βαλσάμικου με δαμάσκηνο	64	γρ
κρέμα γάλακτος	60	γρ	τυρί κρέμα light	60	γρ
αλάτι	0,2	κ.γ.	αλάτι	0,2	κ.γ.
μαυρο πιπερι τριμμενο	0,25	κ.γ.	μαυρο πιπερι τριμμενο	0,25	κ.γ.
ζωμό κότας maggi	1	τεμάχιο	ζωμό κότας maggi	1	τεμάχιο
τριμμένη παρμεζάνα	2	κ.σ.	τριμμένη παρμεζάνα	2	κ.σ.
δαμάσκηνα αποξηραμένα (κομμένα στη μέση)	57	γρ	δαμάσκηνα αποξηραμένα (κομμένα στη μέση)	57	γρ
κλωνάρια μαϊντανό	30	γρ	κλωνάρια μαϊντανό	30	γρ
ρύζι μπασμάτι	925	γρ	ρύζι μπασμάτι	425	γρ
θυμάρι	1	κ.σ.	θυμάρι	1	κ.σ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



ΓΡΑΦΗΜΑ 2: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.3.3 ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	786	39,30%	595	29,70%	-24,30%
Ενέργεια (KJ)	3288		2488		-24,33%
Λιπαρά (g)	38,1	54,40%	26,8	38,30%	-29,66%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	14,4	72,00%	10,2	51,00%	-29,17%
Υδατάνθρακες (g)	53,7	20,70%	53	20,40%	-1,30%
Σάκχαρα (g)	11,3	12,60%	10,6	11,80%	-6,19%
Φυτικές ίνες (g)	9,2	37,00%	9,2	37,00%	0,00%
Πρωτεΐνες (g)	55,1	110,10%	34,3	68,60%	-37,75%
Αλάτι (g)	1,1	18,60%	0,9	14,90%	-18,18%

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

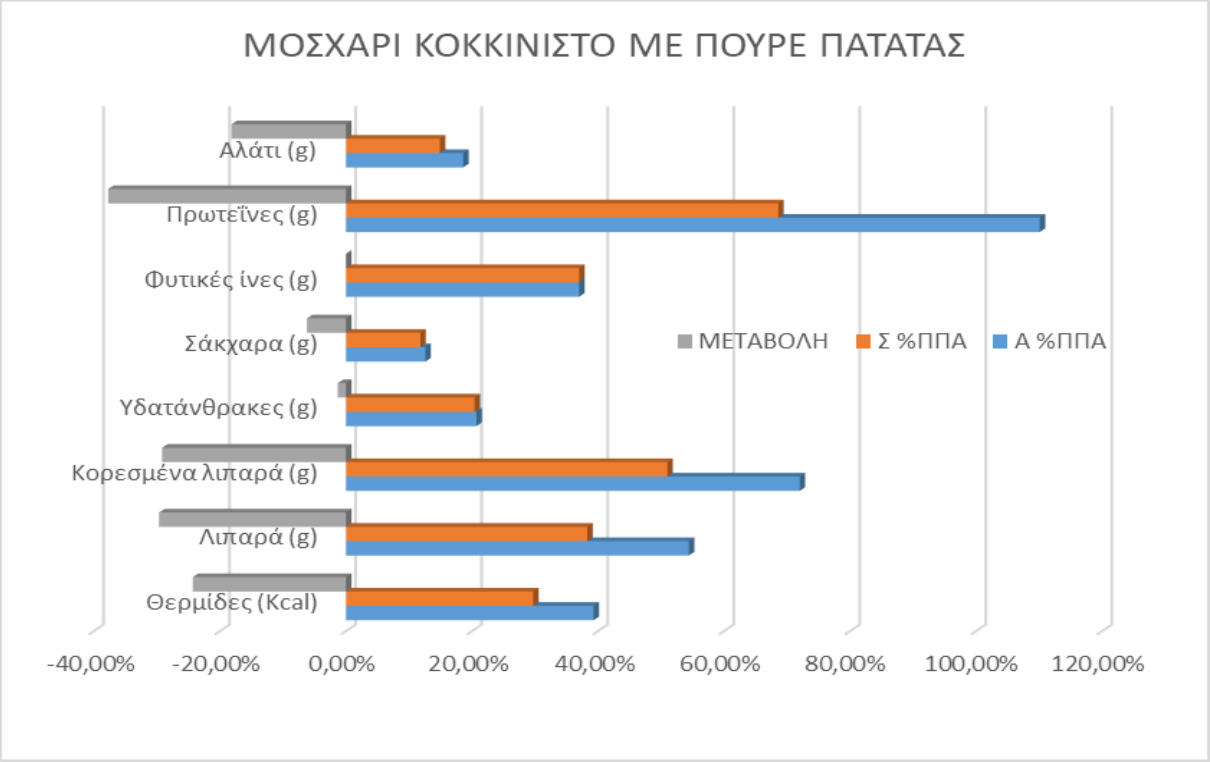
Το πιάτο αυτό προσέφερε 786 Kcal ανά μερίδα, 54,4% λιπαρά, 20,7% υδατάνθρακες και 110% πρωτεΐνη.

Έμεινε ίδιος ο αριθμός των μερίδων. Μειώθηκε η ποσότητα του ελαιόλαδου από 4 κ.σ. στις 3 κ.σ. και του βουτύρου από τις 5 κ.σ. στις 4 κ.σ. Το κρέας στην αρχική συνταγή ήταν με 20% λίπος (σπάλα), ενώ στη σταθμισμένη αντικαταστάθηκε με κιλότο από μοσχάρι με 10% λίπος και μειώθηκε η μερίδα από 250 γρ. στη μερίδα στα 150 γρ.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 597 Kcal ανά μερίδα, 38,3% λιπαρά 20,7% υδατάνθρακες και 68,6% πρωτεΐνη.

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 4			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 4**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):897,41			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):783,19**		
σέλερι	100	γρ	σέλερι	100	γρ
κρεμμύδια	160	γρ	κρεμμύδια	160	γρ
σκόρδο	1	σκελίδα	σκόρδο	1	σκελίδα
καρότα	165	γρ	καρότα	165	γρ
ελαιόλαδο	4	κ.σ.	ελαιόλαδο	3	κ.σ.
μοσχάρι ελιά	1000	γρ	μοσχάρι κιλότο (10% λιπαρά)	600	γρ
κοκκινο κρασι chagvignion	0,5	ποτήρι	κοκκινο κρασι chagvignion	0,5	ποτήρι
αλάτι	1	κ.γ.	αλάτι	1	κ.γ.
πιπέρι	0.5	κ.γ.	πιπέρι	0,5	κ.γ.
θυμάρι	2	κ.σ.	θυμάρι	2	κ.σ.
πελτέ ντομάτας	16,5	γρ	πελτέ ντομάτας	16,5	γρ
ντομάτες	810	γρ	ντομάτες	810	γρ
ζάχαρη	1	κ.γ.	-	-	-
πατάτες	1095	γρ	πατάτες	1095	γρ
βούτυρο	75	γρ	βούτυρο	57	γρ



ΓΡΑΦΗΜΑ 3: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.3.4 BURGER ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	1527	76,30%	531	26,50%	-65,23%
Ενέργεια (KJ)	6388	-	2220	-	-65,25%
Λιπαρά (g)	122,1	174,40%	20,2	28,90%	-83,46%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	29,2	146,20%	5,8	29,20%	-80,14%
Υδατάνθρακες (g)	55	21,10%	52,7	20,30%	-4,18%
Σάκχαρα (g)	10,7	11,90%	8,8	9,80%	-17,76%
Φυτικές ίνες (g)	6,2	24,70%	5,8	23,10%	-6,45%
Πρωτεΐνες (g)	52,2	104,40%	33,7	67,50%	-35,44%
Αλάτι (g)	2,3	37,70%	2,3	38,80%	0,00%

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το πιάτο αυτό προσέφερε 1,556 Kcal ανά μερίδα, 174,4% λιπαρά, 23,7% υδατάνθρακες και 105,9% πρωτεΐνη.

Έμεινε ίδιος ο αριθμός των μερίδων. Αφαιρέθηκε το βαλσάμικο ξίδι, η πάπρικα, η ζάχαρη, το σπορέλαιο και το μπέικον. Ο κιμάς στην αρχική συνταγή ήταν με 20% λίπος, ενώ στη σταθμισμένη αντικαταστάθηκε με κιμά με 10% λίπος από κιλότο μοσχαριού. Επιπλέον, μειώθηκε η ποσότητα του κιμά από 200γρ στη μερίδα στα 100γρ. Το τυρί cheddar αντικαταστάθηκε από τυρί κίτρινο χαμηλό σε λιπαρά, με την ποσότητα να παραμένει η ίδια, 1 φέτα τυρί που αντιστοιχεί σε περίπου 28-30γρ. Όπως και η μαγιονέζα αντικαταστάθηκε από το τυρί κρέμα χαμηλό σε λιπαρά, με την ποσότητα να παραμένει η ίδια ανά μερίδα. Όσον αφορά τις τηγανιτές πατάτες, απλά τροποποιήσαμε τον τρόπο μαγειρέματος τους, και τις κάναμε ολόκληρες ψητές για να ταιριάζουν σε γεύση με το burger. Επομένως αφαιρέθηκε όλη η ποσότητα του σπορέλαιου, που αντικαταστάθηκε από το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο μπορεί να παρέμεινε το ίδιο, όμως άλλαξε η χρήση του στην εκτέλεση της συνταγής, αφού έφυγε από το μαγείρεμα του μπιφτεκιού και πήγε όλο στην πατάτα.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 560Kcal ανά μερίδα, 28,9% λιπαρά 22,8% υδατάνθρακες και 69% πρωτεΐνη.

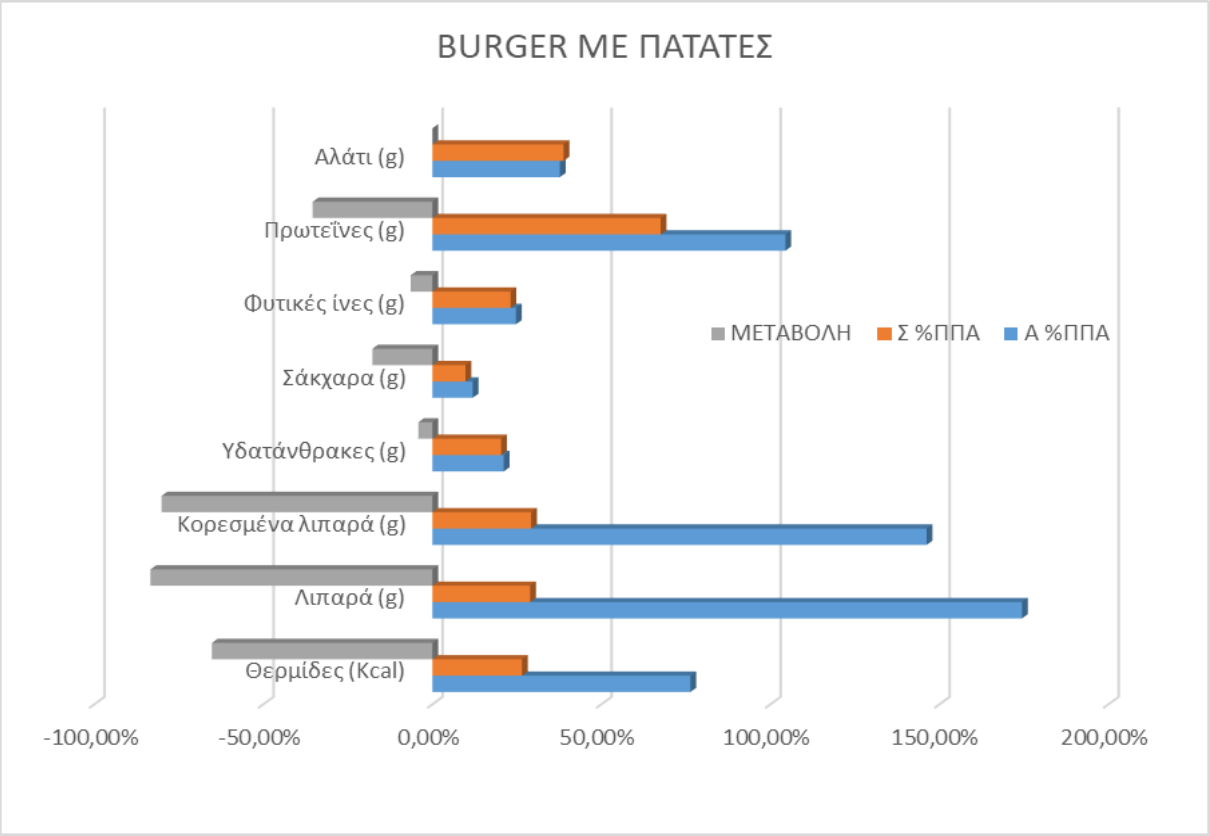
Σε αυτή τη συνταγή έγιναν οι περισσότερες αλλαγές και παρουσίασε τρομερή μείωση το θερμιδικό φορτίο αφαιρώντας απλά τα καραμελωμένα κρεμμύδια και το μπέικον.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
Μερίδες: 4			**Μερίδες: 4**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):687,07			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):492,72**		
ελαιόλαδο	2	κ.σ.	ελαιόλαδο	2	κ.σ.
κρεμμύδια	160	γρ	κρεμμύδια	160	γρ
μαρούλι	4	φύλλα	μαρούλι	6	φύλλα
βαλσάμικο	64	γρ	-	-	-
μπέικον ψιλοκομμένο	6	φέτες	-	-	-
κιμά απο μοσχαρίσια σπάλα	800	γρ	κιμά απο κιλότο (10% λιπαρά)	400	γρ
τυρί τσένταρ	6	φέτες	τυρί κίτρινο light	4	φέτες
ψωμάκια για μπέργκερ καραμολεγκος	4	τεμάχιο	ψωμάκια για μπέργκερ καραμολεγκος	4	τεμάχιο
αλάτι	1	κ.γ	αλάτι	1	κ.γ
πιπέρι	0,5	κ.γ	πιπέρι	0,5	κ.γ
μαγιονέζα	30	γρ	τυρί κρέμα light	30	γρ
κέτσαπ	60	γρ	κέτσαπ	60	γρ
ντομάτες	180	γρ	ντομάτες	180	γρ
ζάχαρη	1	κ.γ	-	-	-
πατάτες	600	γρ	πατάτες	600	γρ
πάπρικα	1	κ.γ	-	-	-
αγγουράκι πίκλες	1	τεμάχιο	αγγουράκι πίκλες	1	τεμάχιο
κλωνάρια δεντρολίβανο, μόνο τα φύλλα του, ψιλοκομμένα	1	κ.γ.	κλωνάρια δεντρολίβανο, μόνο τα φύλλα του, ψιλοκομμένα	1	κ.γ.
σπορέλαιο για βαθύ τηγάνισμα	1	κούπα	-	-	-

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



ΓΡΑΦΗΜΑ 4: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.3.5 ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	691	34,5%	578,57	29%	-16,27%
Ενέργεια (KJ)	2890	-	2421	-	-16,23%
Λιπαρά (g)	32,6	46,6%	32,21	46%	-1,20%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	4,7	23,5%	4,64	23%	-1,28%
Υδατάνθρακες (g)	62,8	24,2%	44,01	17%	-29,92%
Σάκχαρα (g)	41,6	46,2%	23,87	27%	-42,62%
Φυτικές ίνες (g)	8,8	35,2%	7,67	31%	-12,84%
Πρωτεΐνες (g)	43,3	86,7%	33,54	67%	-22,54%
Αλάτι (g)	1,4	23,8%	1,28	21%	-8,57%

Το πιάτο αυτό προσέφερε 691Kcal ανά μερίδα, 46,6% λιπαρά, 24,2% υδατάνθρακες και 86,7% πρωτεΐνη.

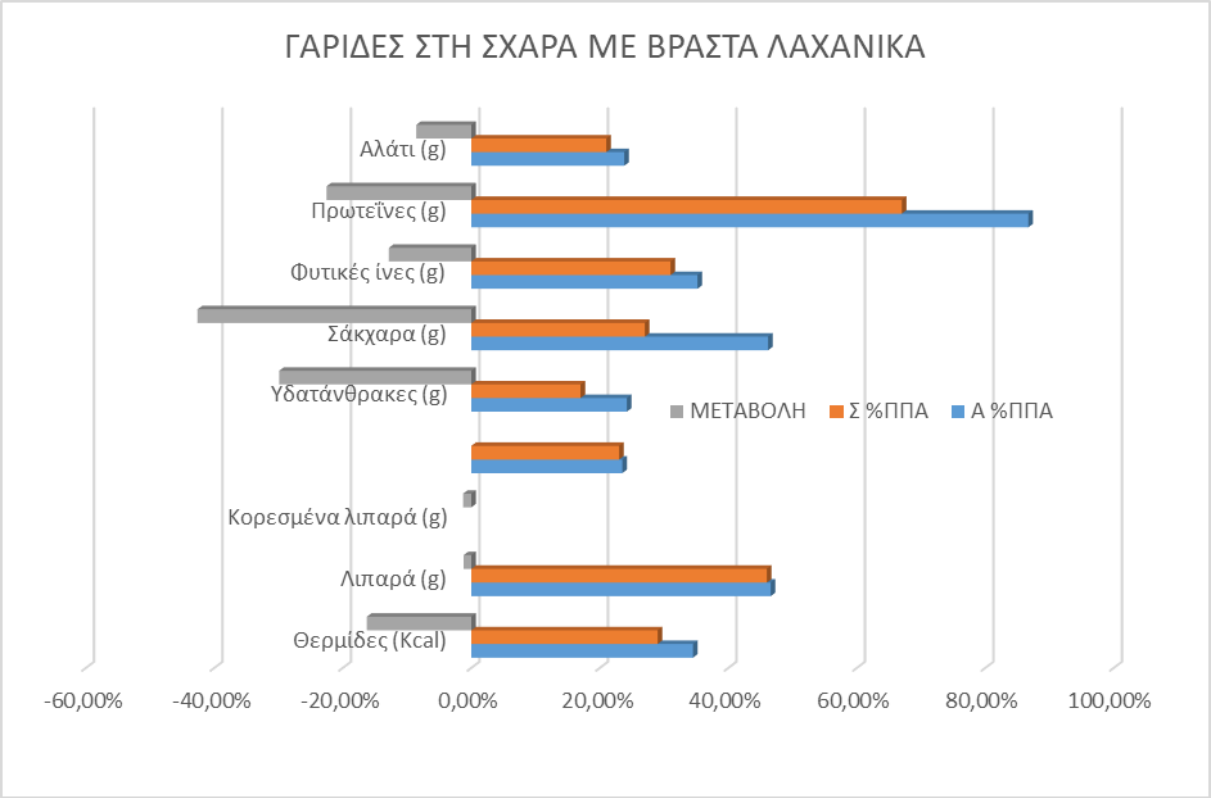
Έμεινε ίδιος ο αριθμός των μερίδων. Μειώθηκε η ποσότητα των γαρίδων Νο1 (~53,12γρ εκάστη) από 4 έγιναν 3 και η ποσότητα της κονσέρβας του ανανά έμεινε η μισή, από τα 280γρ στα 140γρ.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 579Kcal ανά μερίδα, 46% λιπαρά 16,9% υδατάνθρακες και 67,1% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
Μερίδες: 2			**Μερίδες: 2**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):848,75			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):655,61**		
φασολάκια	110	γρ	φασολάκια	110	γρ
μπρόκολο	180	γρ	μπρόκολο	180	γρ
καροτο	120	γρ	καροτο	120	γρ
πατατα	160	γρ	πατατα	160	γρ
ελαιόλαδο	2	κ.σ.	ελαιόλαδο	2	κ.σ.
γαρίδες No1	425	γρ	γαρίδες No1	318,72	γρ
ανανά, σε κονσέρβα +χυμό	560	γρ	ανανά, σε κονσέρβα +χυμό	280	γρ
ξύσμα + χυμό από 1 λεμόνι	30	γρ	ξύσμα + χυμό από 1 λεμόνι	30	γρ
μουστάρδα	50	γρ	μουστάρδα	50	γρ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΓΡΑΦΗΜΑ 5: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.4 Ορεκτικά- σούπες

4.4.1 ΟΜΕΛΕΤΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	332	16,6%	211	10,5%	-36,45%
Ενέργεια (KJ)	1388	-	882	-	-36,46%
Λιπαρά (g)	28,3	40,5%	17,2	24,6%	-39,22%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	10,0	49,9%	6,5	32,4%	-35,00%
Υδατάνθρακες (g)	1,2	0,5%	1,3	0,5%	8,33%
Σάκχαρα (g)	0,2	0,2%	0,2	0,2%	0,00%
Φυτικές ίνες (g)	0,4	1,7%	0,4	1,7%	0,00%
Πρωτεΐνες (g)	12,9	25,7%	10,3	20,5%	-20,16%
Αλάτι (g)	2,0	32,9%	2,1	34,9%	5,00%

Το πιάτο αυτό προσέφερε 332Kcal ανά μερίδα, 40,5% λιπαρά, 0,5% υδατάνθρακες και 25,7% πρωτεΐνη.

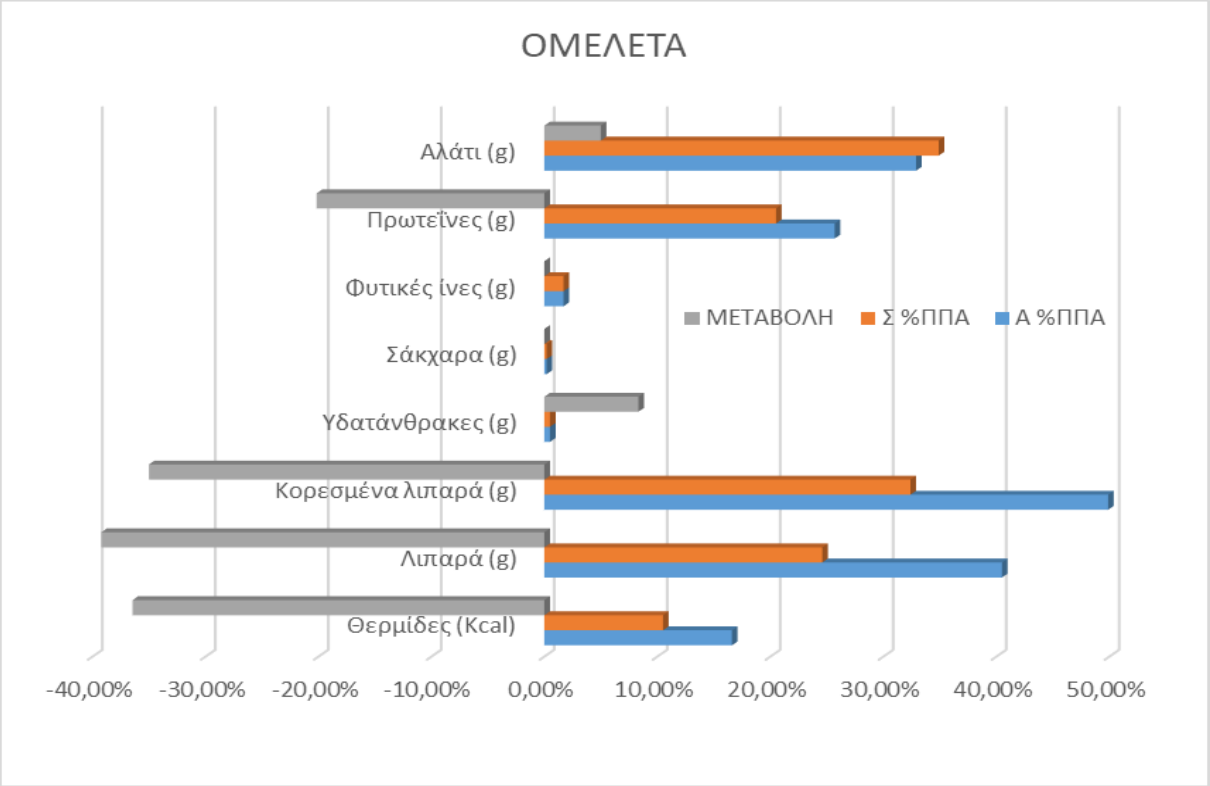
Έμεινε ίδιος ο αριθμός των μερίδων. Μειώθηκε η ποσότητα του ελαιόλαδου από 2 κουταλιές της σούπας σε 1. και το τυρί γραβιέρα Κρήτης αντικαταστάθηκε από το τυρί καλαθάκι Λήμνου, η ποσότητα όμως παρέμεινε η ίδια.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 211Kcal ανά μερίδα, 24,6% λιπαρά 0,5% υδατάνθρακες και 20,5% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 2			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 2**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):95,83			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):88,33**		
μεγάλα αυγά	2	τεμάχιο	μεγάλα αυγά	2	τεμάχιο
αλάτι	0,5	κ.γ.	αλάτι	0,5	κ.γ.
φρεσκοτριμμένο πιπέρι	0,5	κ.γ.	φρεσκοτριμμένο πιπέρι	0,5	κ.γ.
ελαιόλαδο	2	κ.σ.	ελαιόλαδο	1	κ.σ.
φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο	0,3	κ.γ.	φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο	0,3	κ.γ.
γραβιέρα κρήτης	56	γρ	καλαθάκι λήμνου	56	γρ



ΓΡΑΦΗΜΑ 6: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.4.2 ΑΥΓΟΦΕΤΕΣ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	349	17,50%	251	12,50%	-28,08%
Ενέργεια (KJ)	1460	-	1050	-	-28,08%
Λιπαρά (g)	23,5	33,60%	12	17,10%	-48,94%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	8,1	40,70%	2,7	13,40%	-66,67%
Υδατάνθρακες (g)	18,1	6,90%	20,6	7,90%	13,81%
Σάκχαρα (g)	2,1	2,40%	3,2	3,50%	52,38%
Φυτικές ίνες (g)	1,2	5,00%	1,2	5,00%	0,00%
Πρωτεΐνες (g)	16,3	32,60%	15,2	30,40%	-6,75%
Αλάτι (g)	1,8	30,10%	2,2	36,10%	22,22%

Το πιάτο αυτό προσέφερε 349Kcal ανά μερίδα, 33,6% λιπαρά, 6,9% υδατάνθρακες και 32,6% πρωτεΐνη.

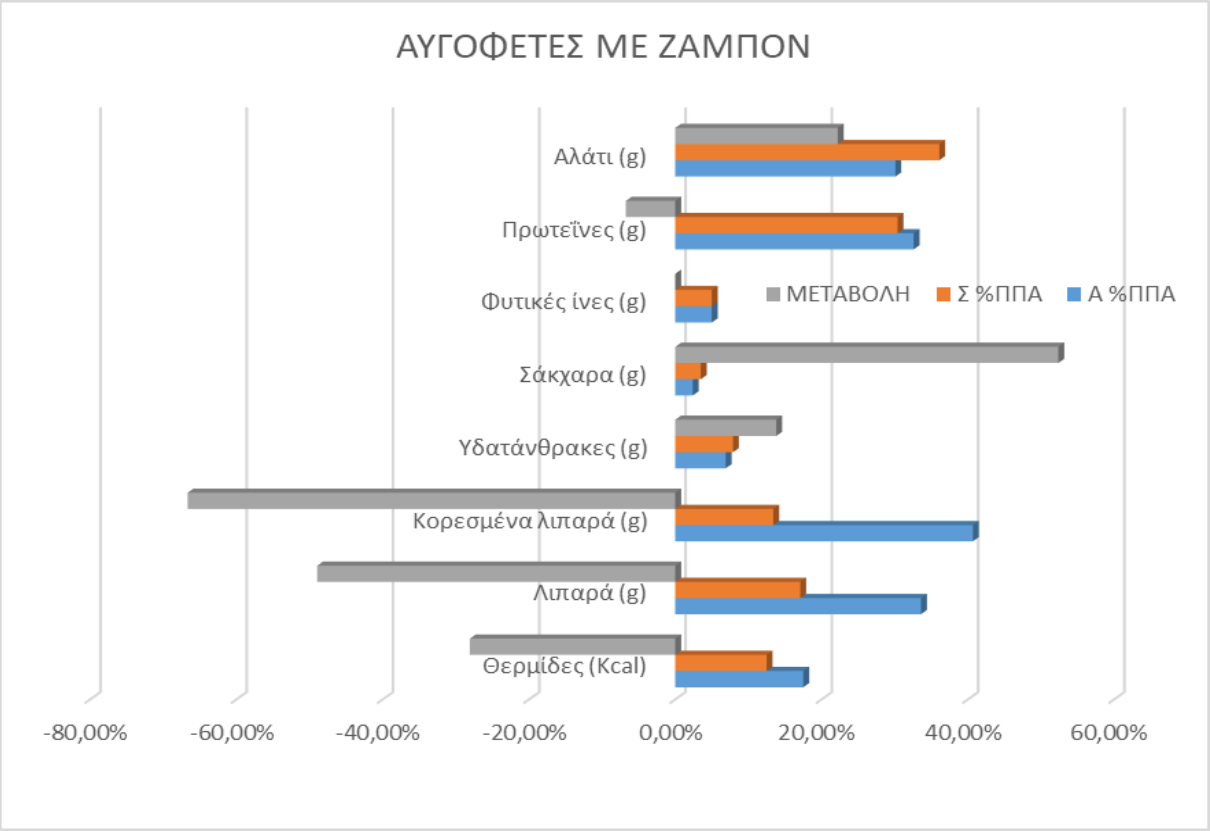
Έμεινε ίδιος ο αριθμός των μερίδων. Το τυρί κίτρινο αντικαταστάθηκε από το τυρί κίτρινο με χαμηλά λιπαρά, η ποσότητα όμως παρέμεινε η ίδια. Μειώθηκε η ποσότητα του ελαιόλαδου από 3 κουταλιές της σούπας σε 2.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 251Kcal ανά μερίδα, 17,1% λιπαρά, 7,9% υδατάνθρακες και 30,4% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 4			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 4**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):144,02			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):140,27**		
ψωμί του τοστ	4	τεμάχιο	ψωμί του τοστ	4	τεμάχιο
τυρί για τοστ	4	τεμάχιο	τυρί για τοστ χαμηλο σε λιπαρα	4	τεμάχιο
ζαμπόν	4	τεμάχιο	ζαμπόν	4	τεμάχιο
μουστάρδα	1	κ.γ.	μουστάρδα	1	κ.γ.
αυγά	1	τεμάχιο	αυγά	1	τεμάχιο
γάλα πλήρες	0,5	φλιτζάνι	γάλα πλήρες	0,5	φλιτζάνι
αλάτι	0,5	κ.γ.	αλάτι	0,5	κ.γ.
πιπέρι	0,25	κ.γ.	πιπέρι	0,25	κ.γ.
μέλι	0,5	κ.σ.	μέλι	0,5	κ.σ.
ελαιόλαδο	3	κ.σ.	ελαιόλαδο	2	κ.σ.



ΓΡΑΦΗΜΑ 7: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.4.3 ΦΡΥΓΑΝΙΣΜΕΝΟ ΨΩΜΑΚΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	271	13,6%	251	12,5%	-7,38%
Ενέργεια (KJ)	1134	-	1050	-	-7,41%
Λιπαρά (g)	17,1	24,4%	15,5	22,2%	-9,36%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	6,2	31,2%	5,4	27,2%	-12,90%
Υδατάνθρακες (g)	21,5	8,3%	19,7	7,6%	-8,37%
Σάκχαρα (g)	1,1	1,3%	1,1	1,3%	0,00%
Φυτικές ίνες (g)	2,4	9,8%	2,4	9,8%	0,00%
Πρωτεΐνες (g)	7,4	14,8%	6,4	12,7%	-13,51%
Αλάτι (g)	2,3	38,3%	1,6	27,3%	-30,43%

Το πιάτο αυτό προσέφερε 271Kcal ανά μερίδα, 24,4% λιπαρά, 8,3% υδατάνθρακες και 14,8% πρωτεΐνη.

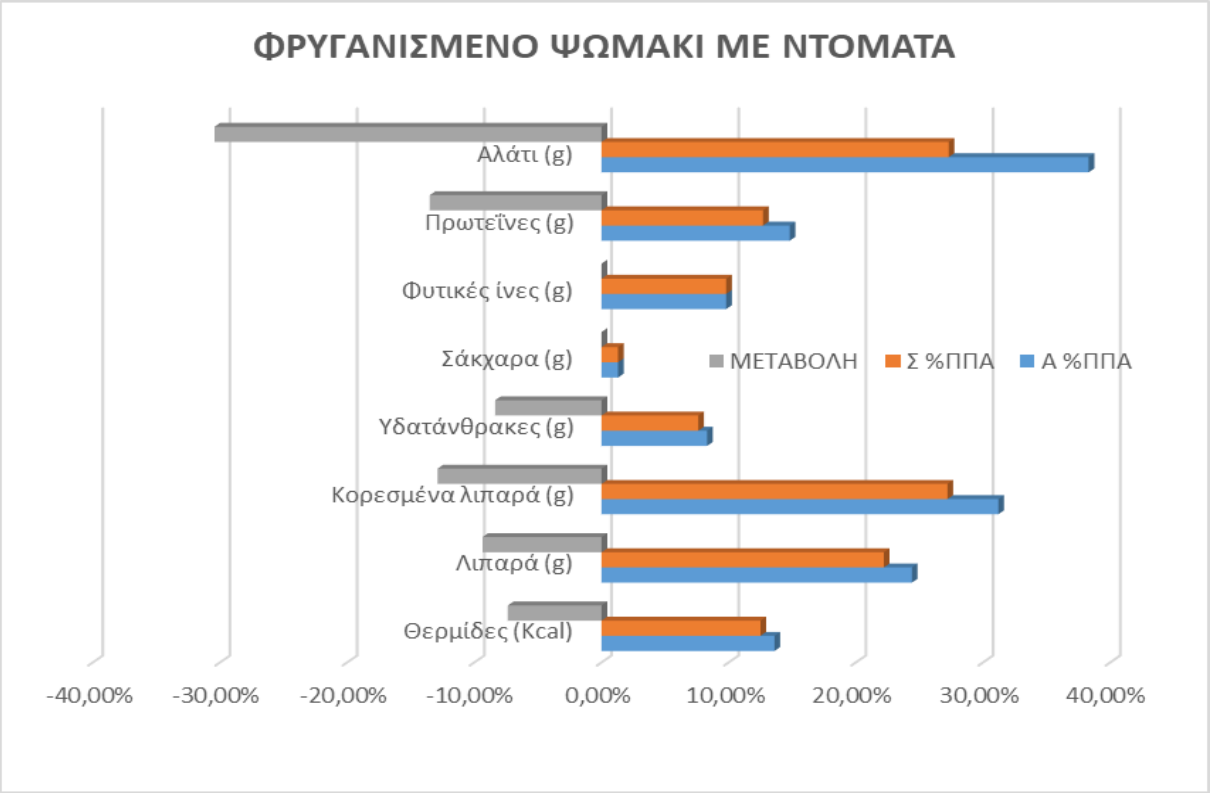
Έμεινε ίδιος ο αριθμός των μερίδων. Το τυρί φέτα αντικαταστάθηκε από το τυρί καλαθάκι Λήμνου και μειώθηκε η ποσότητα του από 180γρ στα 150γρ, δηλαδή 5γρ στη μερίδα.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 251Kcal ανά μερίδα, 22,2% λιπαρά, 7,6% υδατάνθρακες και 12,7% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 6			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 6**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):123,36			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):118,36**		
ελαιόλαδο	3	κ.σ.	ελαιόλαδο	3	κ.σ.
ψωμί καλαμποκιού	6	τεμάχιο	ψωμί καλαμποκιού	6	τεμάχιο
τυρί φέτα	180	γρ	καλαθάκι λήμνου	150	γρ
ντοματες	1	φλιτζάνι	ντοματες	1	φλιτζάνι
κατσαρό μαρούλι	1	φλιτζάνι	κατσαρό μαρούλι	1	φλιτζάνι
φρέσκο πιπέρι	0,5	κ.γ.	φρέσκο πιπέρι	0,5	κ.γ.
Αλάτι	0,5	φλιτζάνι	Αλάτι	0,5	φλιτζάνι
6 φύλλα ραντίτσιο	1	φλιτζάνι	6 φύλλα ραντίτσιο	1	φλιτζάνι



ΓΡΑΦΗΜΑ 8: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.4.4 ΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΡΟΥΤΟΝ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	428	21,4%	229	11,4%	-46,50%
Ενέργεια (KJ)	1790	-	957	-	-46,54%
Λιπαρά (g)	33,9	48,5%	14,9	21,3%	-56,05%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	14,5	72,4%	9,0	45,2%	-37,93%
Υδατάνθρακες (g)	25,4	9,8%	22,4	8,6%	-11,81%
Σάκχαρα (g)	7,9	8,8%	7,3	8,1%	-7,59%
Φυτικές ίνες (g)	3,4	13,8%	3,5	14,0%	2,94%
Πρωτεΐνες (g)	7,9	15,8%	3,8	7,6%	-51,90%
Αλάτι (g)	0,9	14,9%	0,4	6,1%	-55,56%

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

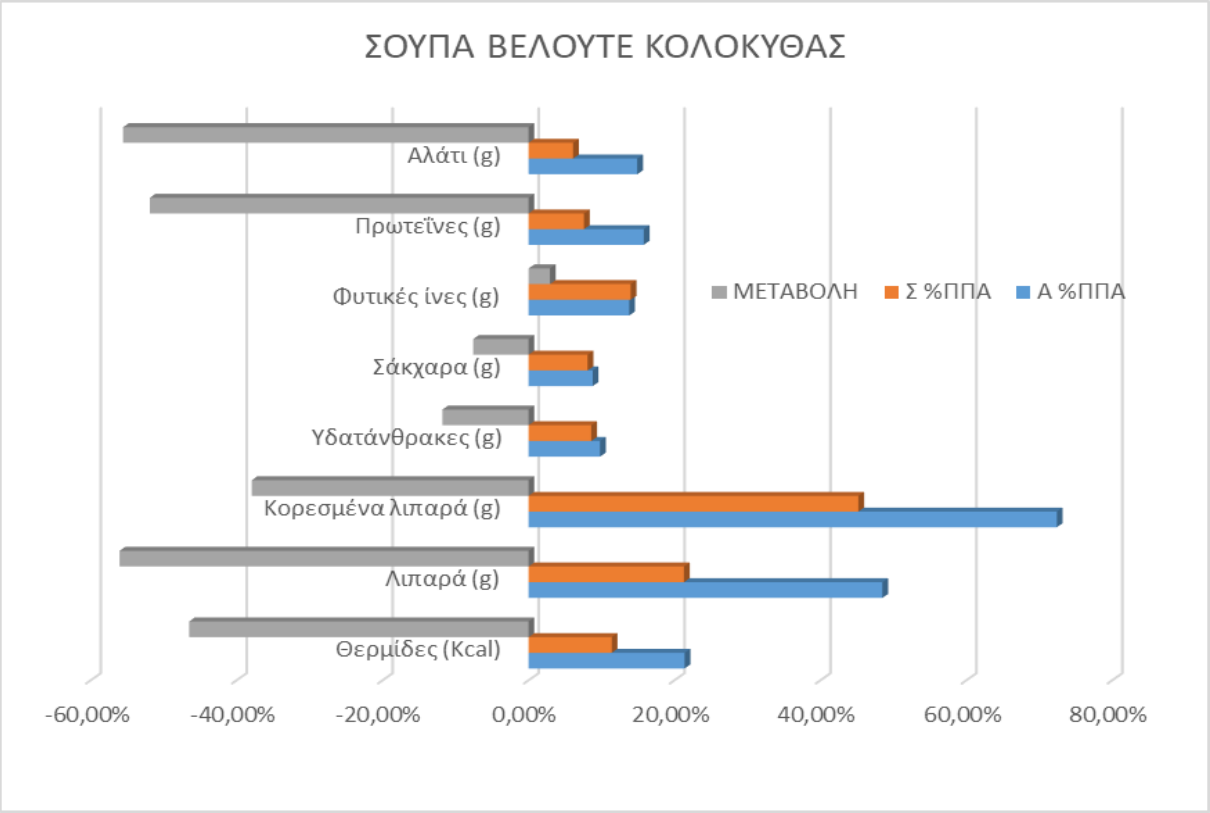
Το πιάτο αυτό προσέφερε 428Kcal ανά μερίδα, 48,5% λιπαρά, 9,8% υδατάνθρακες και 15,8% πρωτεΐνη.

Έμεινε ίδιος ο αριθμός των μερίδων. Τα κρουτόν αντικαταστάθηκαν από μία μεγάλη πίτα τορτίγια, η οποία ψήθηκε και μοιράστηκε ισόποσα σε κάθε μερίδα. Μειώθηκε η ποσότητα της κρέμας γάλακτος από 108γρ στο σύνολο της συνταγής στα 50γρ. Τέλος αφαιρέθηκε τελείως από τη συνταγή το μπέικον.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 229Kcal ανά μερίδα, 21,3% λιπαρά, 8,6% υδατάνθρακες και 7,6% πρωτεΐνη.

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 4			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 4**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):342,72			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):296,80**		
ελαιόλαδο	3	κ.σ.	ελαιόλαδο	3	κ.σ.
κρεμμύδι	1	φλιτζάνι	κρεμμύδι	1	φλιτζάνι
σκόρδο	1	κ.σ.	σκόρδο	1	κ.σ.
βούτυρο με αλάτι	70	γρ	βούτυρο με αλάτι	70	γρ
κολοκύθα κίτρινη καθαρισμένη (καθαρό βάρος)	800	γρ	κολοκύθα κίτρινη καθαρισμένη (καθαρό βάρος)	800	γρ
φρέσκο θυμάρι	1	κ.γ.	φρέσκο θυμάρι	1	κ.γ.
σπιτικά κρουτόν	1	φλιτζάνι	τορτιγια	1	πίτα μέτρια
φυσικός χυμός πορτοκάλι	50	γρ	φυσικός χυμός πορτοκάλι	50	γρ
κρέμα γάλακτος	108	γρ	κρέμα γάλακτος	50	γρ
μπέικον	4	τεμάχιο	-	-	-



ΓΡΑΦΗΜΑ 9: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.4.5 ΤΥΡΕΝΙΑ ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	236	11,80%	236	11,80%	-
Ενέργεια (KJ)	987	-	987	-	-
Λιπαρά (g)	18,9	27,00%	18,9	27,00%	-
Κορεσμένα λιπαρά (g)	10,8	53,80%	10,8	53,80%	-
Υδατάνθρακες (g)	3,3	1,30%	3,3	1,30%	-
Σάκχαρα (g)	1,6	1,80%	1,6	1,80%	-
Φυτικές ίνες (g)	0,7	2,80%	0,7	2,80%	-
Πρωτεΐνες (g)	13,7	27,40%	13,7	27,40%	-
Αλάτι (g)	0,8	13,70%	0,8	13,70%	-

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αυτή η συνταγή δεν χρειάστηκε στάθμιση, αφού οι θερμίδες ήταν μέσα στο όριο που θεσπίσαμε. Αποτελεί μία λύση έναντι των τηγανιτών εδεσμάτων με τυρί.

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 5			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 5**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):92,87			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):92,87**		
ελαιόλαδο	15	γρ	ελαιόλαδο	15	γρ
κατσικίσιο μαλακό τυρί	350	γρ	κατσικίσιο μαλακό τυρί	350	γρ
φρέσκο κρεμμυδάκι	0,5	φλιτζάνια	φρέσκο κρεμμυδάκι	0,5	φλιτζάνια
2 δαμάσκηνα ψιλοκομμένα	2	τεμάχιο	2 δαμάσκηνα ψιλοκομμένα	2	τεμάχιο
πιπέρι	0,25	κ.γ.	πιπέρι	0,25	κ.γ.
φυστίκι Αιγίνης ψιλοκομμένο	10	τεμάχιο	φυστίκι Αιγίνης ψιλοκομμένο	10	τεμάχιο
καρυδόψιχα ψιλοκομμένη	2	κ.σ.	καρυδόψιχα ψιλοκομμένη	2	κ.σ.

4.5 Σαλάτες

4.5.1 ΣΑΛΑΤΑ COLESLAW

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	495	24,8%	139	7,0%	-71,92%
Ενέργεια (KJ)	2071	-	582	-	-71,90%
Λιπαρά (g)	44,1	63,0%	1,6	2,3%	-96,37%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	6,4	32,1%	0,8	3,9%	-87,50%
Υδατάνθρακες (g)	23,0	8,9%	26,7	10,3%	16,09%
Σάκχαρα (g)	12,2	13,5%	15,9	17,7%	30,33%
Φυτικές ίνες (g)	7,1	28,3%	7,1	28,3%	0,00%
Πρωτεΐνες (g)	4,0	7,9%	5,3	10,5%	32,50%
Αλάτι (g)	1,7	29,0%	1,8	30,3%	5,88%

Το πιάτο αυτό προσέφερε 495Kcal ανά μερίδα, 63% λιπαρά, 8,9% υδατάνθρακες και 7,9% πρωτεΐνη.

Ουσιαστικά σε αυτή τη συνταγή το μόνο που άλλαξε, ήταν η αντικατάσταση της μαγιονέζας με γιαούρτι στραγγιστό 2%.

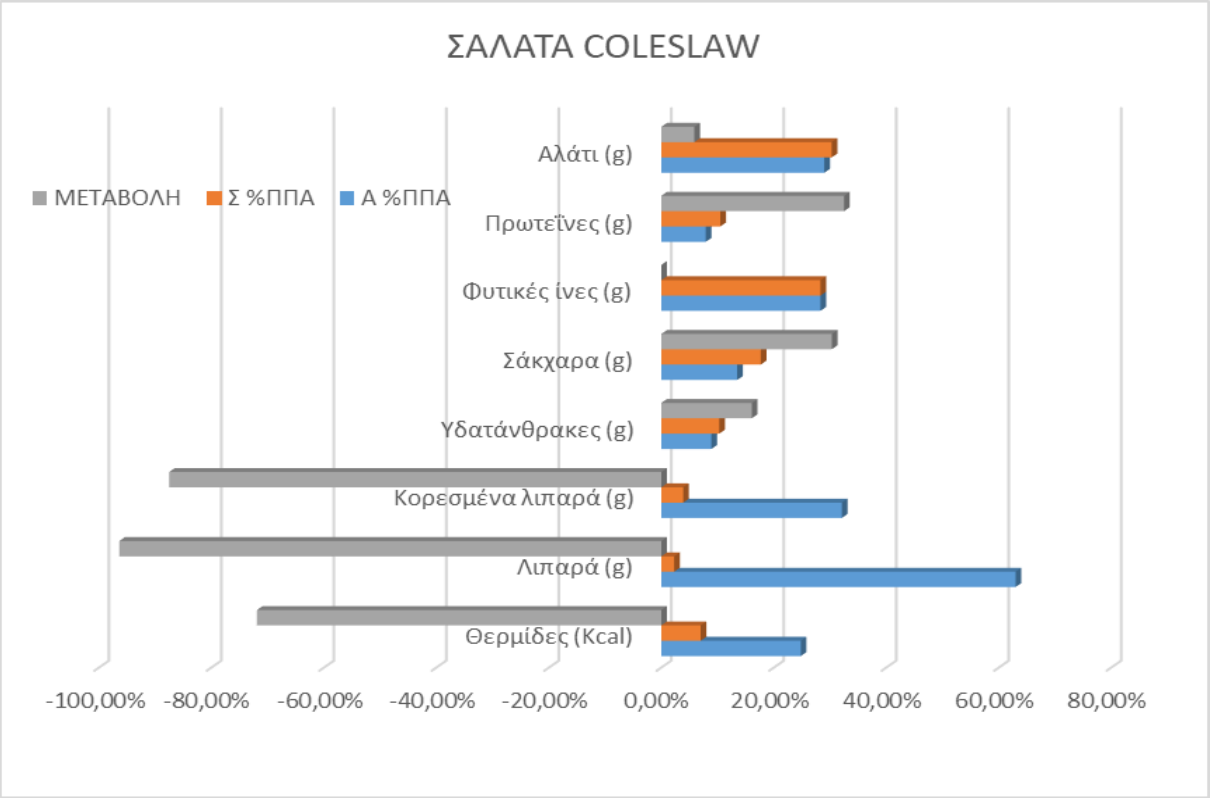
Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 139Kcal ανά μερίδα, 2,3% λιπαρά 10,3% υδατάνθρακες και 10,5% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 2			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 2**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):407,09			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):407,09**		
λάχανο	210	γρ	λάχανο	210	γρ
κρεμμύδι	80,5	γρ	κρεμμύδι	80,5	γρ
καρότο	110	γρ	καρότο	110	γρ
σελερυ	1	φλιτζάνι	σελερυ	1	φλιτζάνι
μαϊντανό	0,5	φλιτζάνι	μαϊντανό	0,5	φλιτζάνι
μαγιονέζα	100	γρ	γιαούτρι 2%	100	γρ
πράσινο μήλο	1	φλιτζάνι	πράσινο μήλο	1	φλιτζάνι
ξίδι από μηλίτη	4	γρ	ξίδι από μηλίτη	4	γρ
αλάτι	3	κ.γ.	αλάτι	3	κ.γ.
πιπερι μαυρο τριμμενο	0,58	κ.γ.	πιπερι μαυρο τριμμενο	0,58	κ.γ.
φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο	1,5	κ.γ.	φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο	1,50	κ.γ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



ΓΡΑΦΗΜΑ 10: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.5.2 ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ (caesar's salad)

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	599	29,90%	242	12,10%	-59,60%
Ενέργεια (KJ)	2504	-	1012	-	-59,58%
Λιπαρά (g)	41,7	59,60%	16,5	23,60%	-60,43%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	12,8	63,90%	6,9	34,70%	-46,09%
Υδατάνθρακες (g)	15,6	6,00%	10,5	4,00%	-32,69%
Σάκχαρα (g)	1,4	1,60%	1,4	1,50%	0,00%
Φυτικές ίνες (g)	2,2	8,90%	1,9	7,70%	-13,64%
Πρωτεΐνες (g)	39,9	79,80%	12,3	24,70%	-69,17%
Αλάτι (g)	1,6	26,50%	0,9	14,90%	-43,75%

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το πιάτο αυτό προσέφερε 599Kcal ανά μερίδα, 59,6% λιπαρά, 6% υδατάνθρακες και 79,8% πρωτεΐνη.

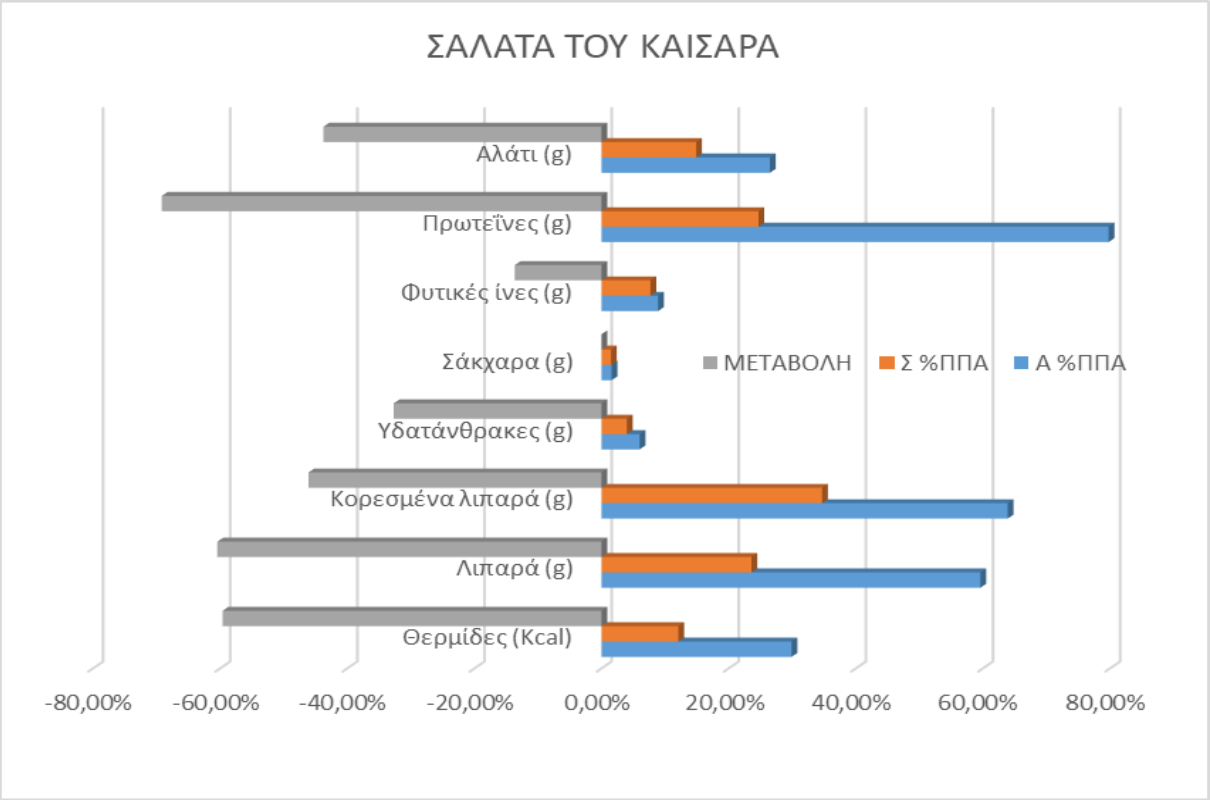
Αυξήθηκε ο αριθμός των μερίδων από 6 σε 8. Μειώθηκε η ποσότητα του κιμά από 208γρ στη μερίδα στα 100γρ. και των ζυμαρικών από τα 91γρ στα 70γρ.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 242Kcal ανά μερίδα, 23,6% λιπαρά, 4% υδατάνθρακες και 24,7% πρωτεΐνη.

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 5			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 5**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):286,64			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):153,64**		
φιλέτο κοτόπουλο	700	γρ	φιλέτο κοτόπουλο	140	γρ
iceberg σαλάτα	342	γρ	iceberg σαλάτα	342	γρ
σκόρδο	4	σκελίδες	σκόρδο	4	σκελίδες
πιπερι μαυρο τριμμενο	0,25	κ.γ.	πιπερι μαυρο τριμμενο	0,25	κ.γ.
αλάτι	0,5	κ.γ.	αλάτι	0,5	κ.γ.
ελαιόλαδο	2	κ.σ.	ελαιόλαδο	2	κ.σ.
φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο	1	κ.γ.	φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο	1	κ.γ.
δενδρολίβανο φρεσκο	2	κ.γ.	δενδρολίβανο φρεσκο	2	κ.γ.
ρίγανη	1	κ.γ.	ρίγανη	1	κ.γ.
μαγιονέζα	100	γρ	γιαούρτι 2%	100	γρ
τριμ. παρμεζάνα	100	γρ	τριμ. παρμεζάνα	50	γρ
μαϊντανό	30	γρ	μαϊντανό	30	γρ
κρουτόν	60	γρ	κρουτόν	60	γρ
βούτυρο χωρίς αλάτι	50	γρ	βούτυρο χωρίς αλάτι	50	γρ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



ΓΡΑΦΗΜΑ 11: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.5.3 ΣΑΛΑΤΑ CAPREZE

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	218	10,9%	218	10,9%	-
Ενέργεια (KJ)	912	-	912	-	-
Λιπαρά (g)	17,3	24,8%	17,3	24,8%	-
Κορεσμένα λιπαρά (g)	7,5	37,6%	7,5	37,6%	-
Υδατάνθρακες (g)	3,8	1,5%	3,8	1,5%	-
Σάκχαρα (g)	2,5	2,8%	2,5	2,8%	-
Φυτικές ίνες (g)	0,5	2,1%	0,5	2,1%	-
Πρωτεΐνες (g)	11,6	23,1%	11,6	23,1%	-
Αλάτι (g)	1,0	17,5%	1,0	17,5%	-

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 5			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 5**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):107,86			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):107,86**		
τοματίνια	224	γρ	τοματίνια	224	γρ
μπάλα μοτσαρέλας	252	γρ	μπάλα μοτσαρέλας	252	γρ
ξύδι βαλσάμικο	2	κ.σ.	ξύδι βαλσάμικο	2	κ.σ.
πιπέρι μαύρο τριμμένο	0,25	κ.γ.	πιπέρι μαύρο τριμμένο	0,25	κ.γ.
αλάτι	0,2	κ.γ.	αλάτι	0,2	κ.γ.
ελαιόλαδο	30	γρ	ελαιόλαδο	30	γρ

4.5.4 ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΣΟΛΩΜΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ		%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	179	8,9%	-	8,9%	-
Ενέργεια (KJ)	748	-	-	-	-
Λιπαρά (g)	9,9	14,1%	-	14,1%	-
Κορεσμένα λιπαρά (g)	1,5	7,6%	-	7,6%	-
Υδατάνθρακες (g)	12,4	4,8%	-	4,8%	-
Σάκχαρα (g)	4,6	5,1%	-	5,1%	-
Φυτικές ίνες (g)	2,4	9,4%	-	9,4%	-
Πρωτεΐνες (g)	10,1	20,2%	-	20,2%	-
Αλάτι (g)	1,6	26,0%	-	26,0%	-

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 5			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 5**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):201,76			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):201,76**		
baby πατάτες	266	γρ	baby πατάτες	266	γρ
iceberg σαλάτα	300,39	γρ	iceberg σαλάτα	300,39	γρ
Ελιές Καλαμών	40	γρ	Ελιές Καλαμών	40	γρ
σολομός καπνιστός	300,51	γρ	σολομός καπνιστός	300,51	γρ
μουστάρδα	1	κ.σ.	μουστάρδα	1	κ.σ.
ελαιόλαδο	2	κ.σ.	ελαιόλαδο	2	κ.σ.
αλάτι	0,50	κ.γ.	αλάτι	0,50	κ.γ.
πιπερι μαυρο τριμμενο	0,25	κ.γ.	πιπερι μαυρο τριμμενο	0,25	κ.γ.
φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο	0,50	κ.γ.	φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο	0,50	κ.γ.
μελι	1	κ.σ.	μελι	1	κ.σ.
ξίδι από μηλίτη	29,8	γρ	ξίδι από μηλίτη	29,8	γρ

4.5.5 ΠΑΝΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ		%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	170	8,5%	-	8,5%	-
Ενέργεια (KJ)	713	-	-	-	-
Λιπαρά (g)	14,5	20,7%	-	20,7%	-
Κορεσμένα λιπαρά (g)	3,4	17,1%	-	17,1%	-
Υδατάνθρακες (g)	6,5	2,5%	-	2,5%	-
Σάκχαρα (g)	3,7	4,1%	-	4,1%	-
Φυτικές ίνες (g)	1,2	5,0%	-	5,0%	-
Πρωτεΐνες (g)	2,9	5,8%	-	5,8%	-
Αλάτι (g)	0,9	14,5%	-	14,5%	-

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
ΜΕΡΙΔΕΣ: 5			**ΜΕΡΙΔΕΣ: 5**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):111,56			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):111,56**		
παντζαρια	127,5	γρ	παντζαρια	127,5	γρ
ελαιόλαδο	4	κ.σ.	ελαιόλαδο	4	κ.σ.
σκόρδο	2	σκελίδες	σκόρδο	2	σκελίδες
σπανάκι	210	γρ	σπανάκι	210	γρ
ξύδι βαλσάμικο	50,4	γρ	ξύδι βαλσάμικο	50,4	γρ
γιαούρτι στραγγιστό πλήρες	100	γρ	γιαούρτι στραγγιστό πλήρες	100	γρ
αλάτι	0,5	κ.γ.	αλάτι	0,5	κ.γ.
πιπερι μαυρο τριμμενο	0,25	κ.γ.	πιπερι μαυρο τριμμενο	0,25	κ.γ.
δενδρολίβανο φρεσκο	1	κ.γ.	δενδρολίβανο φρεσκο	1	κ.γ.

4.6 Επιδόρπια

Όλα τα γλυκά ήταν εκτός ορίων, προσπαθήσαμε να μικρύνουμε τη μερίδα και να αντικαταστήσουμε κάποια υλικά, όπως την κρέμα γάλακτος με ένα λιγότερο θερμοδοφόρο τρόφιμο, όπως το γιαούρτι 2%.

4.6.1 PANCAKES

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	519	25,90%	219	11,00%	-57,80%
Ενέργεια (KJ)	2171		918	-	-57,72%
Λιπαρά (g)	23,5	33,60%	2,3	3,20%	-90,21%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	5,5	27,40%	1	5,10%	-81,82%
Υδατάνθρακες (g)	68,7	26,40%	42,8	16,50%	-37,70%
Σάκχαρα (g)	38	42,20%	19,8	22,00%	-47,89%
Φυτικές ίνες (g)	1,3	5,10%	1	3,80%	-23,08%
Πρωτεΐνες (g)	9	18,00%	6,7	13,50%	-25,56%
Αλάτι (g)	1,6	27,40%	1,2	20,50%	-25,00%

Το πιάτο αυτό προσέφερε 519Kcal ανά μερίδα, 33,6% λιπαρά, 26,4% υδατάνθρακες και 18% πρωτεΐνη.

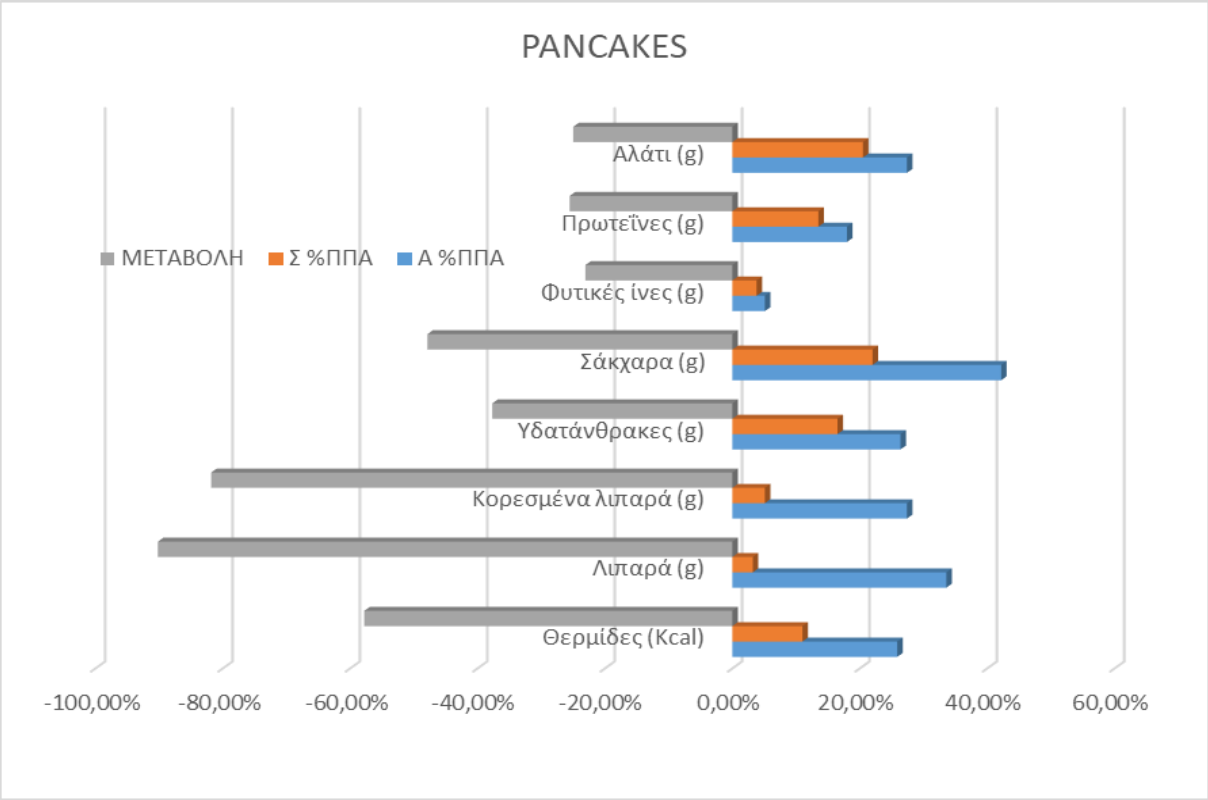
Αυξήθηκε ο αριθμός των μερίδων από 3 σε 4. Αφαιρέθηκε τελείως το σπορέλαιο και το βούτυρο από τη συνταγή και μειώθηκε η ποσότητα της ζάχαρης στο σύνολο της συνταγής από τα 50γρ στα 15γρ.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 219Kcal ανά μερίδα, 3,2% λιπαρά, 16,5% υδατάνθρακες και 13,5% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
Μερίδες: 3			**Μερίδες: 4**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):191,40			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):118,75**		
γιαούρτι στραγγιστό	200	γρ	γιαούρτι στραγγιστό	200	γρ
μεγάλο αυγό	1	τμχ	μεγάλο αυγό	1	τμχ
σπορέλαιο	50	ml	-	-	-
αλάτι	1,2	γρ	αλάτι	0,2	κ.γ.
εκχύλισμα βανίλιας	1	κ.γ.	εκχύλισμα βανίλιας	1	κ.γ.
ζάχαρη κρυσταλλική	50	γρ	ζάχαρη κρυσταλλική	15	γρ
αλεύρι γοχ	120	γρ	αλεύρι γοχ	120	γρ
σόδα	1	κ.γ.	σόδα	1	κ.γ.
βούτυρο ανάλατο	14,2	γρ	-	-	-
σιρόπι σφενδάμου	80	γρ	σιρόπι σφενδάμου	80	γρ



ΓΡΑΦΗΜΑ 12: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.6.2 ΜΗΛΟΠΙΤΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	584	29,20%	258	12,90%	-55,82%
Ενέργεια (KJ)	2443	-	1080	-	-55,79%
Λιπαρά (g)	18,2	26,10%	5,1	7,30%	-71,98%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	2,1	10,50%	0,7	3,50%	-66,67%
Υδατάνθρακες (g)	97,3	37,40%	47,5	18,30%	-51,18%
Σάκχαρα (g)	62,3	69,30%	24,8	27,50%	-60,19%
Φυτικές ίνες (g)	3,5	14,10%	2,1	8,30%	-40,00%
Πρωτεΐνες (g)	7,1	14,10%	4	8,10%	-43,66%
Αλάτι (g)	0,6	9,50%	0,4	6,30%	-33,33%

Το πιάτο αυτό προσέφερε 584Kcal ανά μερίδα, 26,1% λιπαρά, 37,4% υδατάνθρακες και 14,1% πρωτεΐνη.

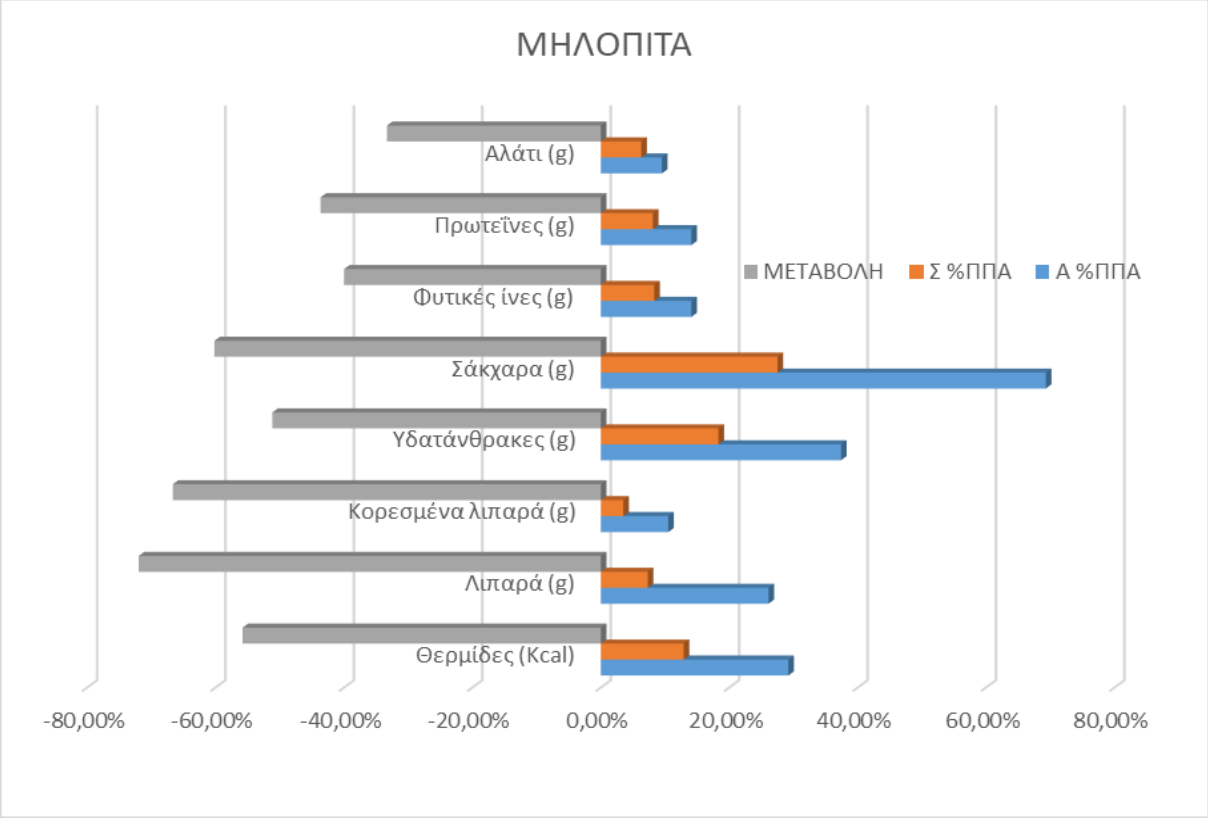
Αυξήθηκε ο αριθμός των μερίδων από 8 σε 12, με αποτέλεσμα το τεμάχιο που σερβίρεται στον καταναλωτή να ζυγίζει 110γρ περίπου από τα 210γρ που ζύγιζε προηγουμένως. Αφαιρέθηκαν τελείως τα καρύδια από τη συνταγή, μειώθηκε η ποσότητα της ζάχαρης στο σύνολο της συνταγής από τα 450γρ στα 250γρ., μειώθηκε το σπορέλαιο από τα 100ml στα 50ml, καθώς και το εκχύλισμα βανίλιας από τα 2 κουταλάκια του γλυκού έπεσε στο 1.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 258Kcal ανά μερίδα, 7,3% λιπαρά, 18,3% υδατάνθρακες και 8,1% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
Μερίδες: 8			**Μερίδες: 12**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):210,83			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):109,62**		
αλεύρι γοχ	350	γρ	αλεύρι γοχ	350	γρ
μήλα κόκκινα	2	τμχ	μήλα κόκκινα	2	τμχ
αυγά	2	τμχ	αυγά	2	τμχ
ζάχαρη κρυσταλλική	450	γρ	ζάχαρη κρυσταλλική	250	γρ
σπορέλαιο	100	ml	σπορέλαιο	50	ml
σόδα	6	γρ	σόδα	6	γρ
κονιάκ	50	ml	κονιάκ	50	ml
καρύδια	117	γρ	-	-	-
κανέλα	2	κ.γ.	κανέλα	2	κ.γ.
εκχύλισμα βανίλιας	2	κ.γ.	εκχύλισμα βανίλιας	1	κ.γ.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΓΡΑΦΗΜΑ 13: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.6.3 CHEESECAKE ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ ΚΑΙ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	659	33,00%	260	13,00%	-60,55%
Ενέργεια (KJ)	2759		1087	-	-60,60%
Λιπαρά (g)	50,8	72,50%	9,8	14,00%	-80,71%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	30,7	153,60%	5,7	28,70%	-81,43%
Υδατάνθρακες (g)	42,4	16,30%	30,6	11,80%	-27,83%
Σάκχαρα (g)	28,3	31,50%	23	25,60%	-18,73%
Φυτικές ίνες (g)	1,8	7,00%	1	4,00%	-44,44%
Πρωτεΐνες (g)	9,1	18,20%	11,4	22,70%	25,27%
Αλάτι (g)	0,8	12,60%	1	17,20%	25,00%

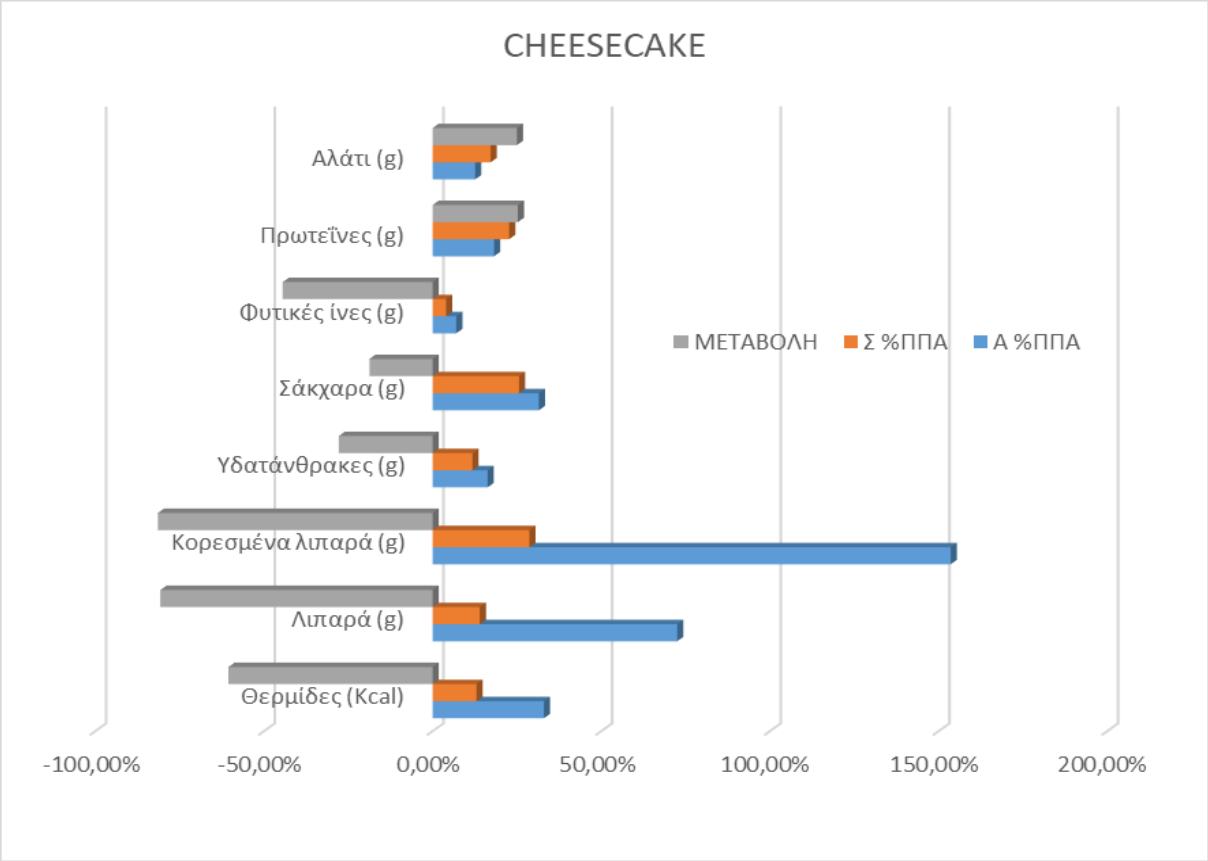
Το πιάτο αυτό προσέφερε 659Kcal ανά μερίδα, 72,5% λιπαρά, 16,3% υδατάνθρακες και 18,2% πρωτεΐνη.

Αυξήθηκε ο αριθμός των μερίδων από 8 σε 9, με αποτέλεσμα το τεμάχιο που σερβίρεται στον καταναλωτή να ζυγίζει 110γρ περίπου από τα 178γρ που ζύγιζε προηγουμένως. Αφαιρέθηκε τελείως το βούτυρο από τη συνταγή, μειώθηκε η ποσότητα της κρέμας γάλακτος στο σύνολο της συνταγής από τα 200γρ στα 40γρ. και τα μπισκότα στη μισή ποσότητα από τα 250γρ στα 125γρ, καθώς και το τυρί κρέμα αντικαταστάθηκε από το αντίστοιχό του light.

Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 260Kcal ανά μερίδα, 14% λιπαρά, 11,8% υδατάνθρακες και 22,7% πρωτεΐνη.

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
Μερίδες: 8			**Μερίδες: 9**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):178,75			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):113,33**		
τυρί κρέμα	500	γρ	τυρί κρέμα light	500	γρ
κρέμα γάλακτος	200	ml	κρέμα γάλακτος	40	ml
μπισκότα digestive	1	πακέτο	μπισκότα digestive	0,5	πακέτο
βούτυρο ανάλατο	125	γρ	-	-	-
λευκή κουβερτούρα	125	γρ	λευκή κουβερτούρα	125	γρ
ζάχαρη άχνη	80	γρ	ζάχαρη άχνη	80	γρ
κόκκινα βατόμουρα	150	γρ	κόκκινα βατόμουρα	150	γρ



ΓΡΑΦΗΜΑ 14: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.6.4 LEMONPIE

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)**
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	674	33,70%	486	24,30%	-27,89%
Ενέργεια (KJ)	2821	-	2033	-	-27,93%
Λιπαρά (g)	36,7	52,50%	22,9	32,80%	-37,60%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	21,9	109,30%	13,5	67,30%	-38,36%
Υδατάνθρακες (g)	78,5	30,20%	63,4	24,40%	-19,24%
Σάκχαρα (g)	50,4	56,00%	35,3	39,20%	-29,96%
Φυτικές ίνες (g)	1,3	5,10%	1,3	5,10%	0,00%
Πρωτεΐνες (g)	9,8	19,60%	8,2	16,40%	-16,33%
Αλάτι (g)	0,5	8,10%	0,4	7,20%	-20,00%

Το πιάτο αυτό προσφέρει 674Kcal ανά μερίδα, 52,5% λιπαρά, 30,2% υδατάνθρακες και 19,6% πρωτεΐνη.

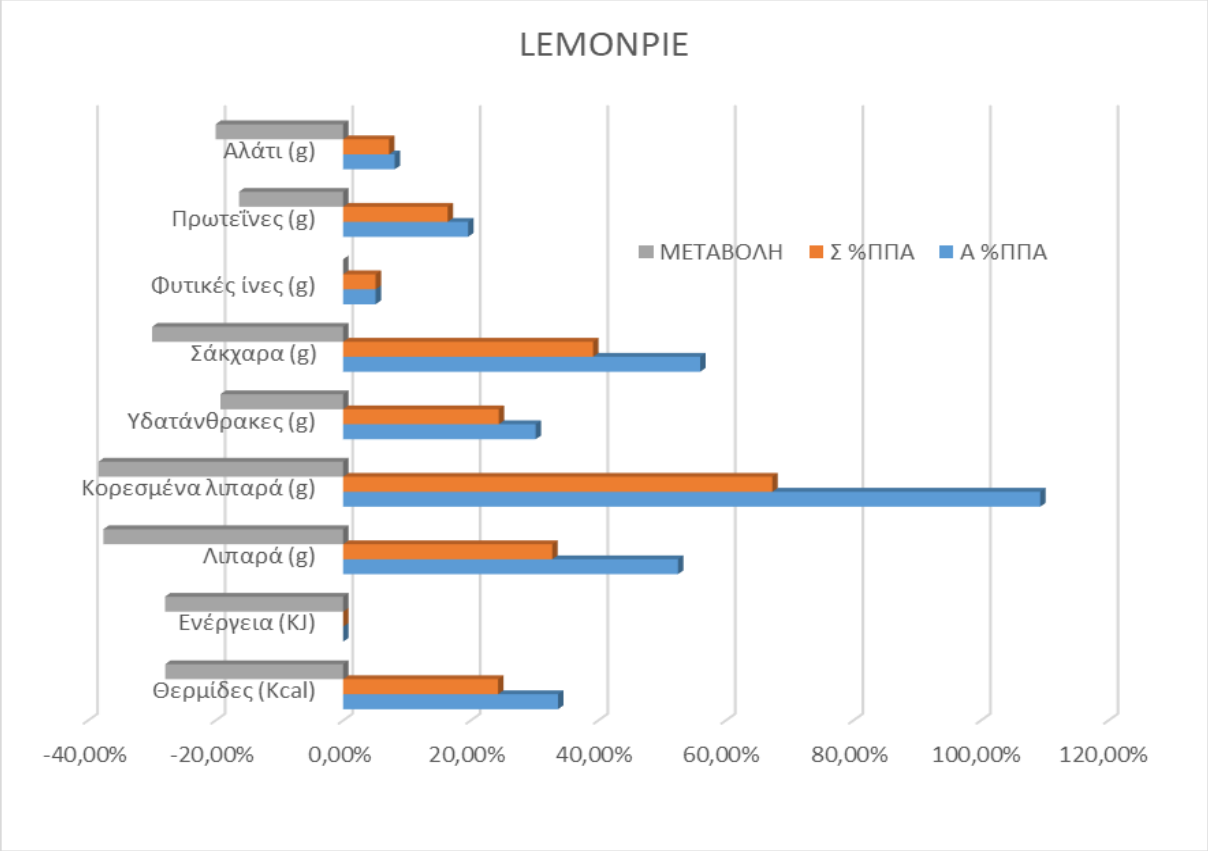
Όσες αλλαγές και αν έγιναν δεν σταθμίστηκε τελικά αυτή η συνταγή. Μειώθηκε η ποσότητα του βουτύρου στο σύνολο της συνταγής από τα 330γρ στα 200γρ., η ζάχαρη άχνη από τα 100γρ. στα 80γρ, η ζάχαρη η κρυσταλλική από τα 300γρ. στα 200γρ., τα αυγά από 4 έγιναν 3, ενώ τα ασπράδια από 150γρ μειώθηκαν στα 100γρ., όλα αυτά στο σύνολο της συνταγής.

Μετά τις διορθώσεις η συνταγή είναι πλέον στις 486Kcal ανά μερίδα, 32,8% λιπαρά, 24,4% υδατάνθρακες και 16,4% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
Μερίδες: 8			**Μερίδες: 8**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):188,73			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):144,45**		
αλεύρι γοχ	300	γρ	αλεύρι γοχ	300	γρ
αλάτι	2,4	γρ	αλάτι	2,4	γρ
μεγάλο αυγό	4	τμχ	μεγάλο αυγό	3	τμχ
Βούτυρο ανάλατο	330	γρ	Βούτυρο ανάλατο	200	γρ
κρόκος αυγού	17	γρ	κρόκος αυγού	17	γρ
ζάχαρη άχνη	100	γρ	ζάχαρη άχνη	80	γρ
ζάχαρη κρυσταλλική	300	γρ	ζάχαρη κρυσταλλική	200	γρ
εκχύλισμα βανίλιας	2	κ.γ.	εκχύλισμα βανίλιας	1	κ.γ.
χυμό λεμόνι	100	γρ	χυμό λεμόνι	100	γρ
ξύσμα από 2 λεμόνια	2	γρ	ξύσμα από 2 λεμόνια	2	γρ
ασπράδι αυγού	150	γρ	ασπράδι αυγού	100	γρ



ΓΡΑΦΗΜΑ 15: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

4.6.5 ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ					
	ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ		ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (% ΠΠΑ)
	1 μερίδα	%ΠΠΑ	1 μερίδα	%ΠΠΑ	
Θερμίδες (Kcal)	487	24,40%	312	15,60%	-35,93%
Ενέργεια (KJ)	2038	-	1307	-	-35,87%
Λιπαρά (g)	31,4	44,90%	18,7	26,70%	-40,45%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	19,3	96,50%	11,4	57,10%	-40,93%
Υδατάνθρακες (g)	42,4	16,30%	29,3	11,30%	-30,90%
Σάκχαρα (g)	12,9	14,30%	7,2	8,00%	-44,19%
Φυτικές ίνες (g)	0,9	3,70%	0,7	2,80%	-22,22%
Πρωτεΐνες (g)	9,6	19,20%	7,1	14,30%	-26,04%
Αλάτι (g)	0,6	9,50%	0,4	7,10%	-33,33%

Το πιάτο αυτό προσέφερε 487 Kcal ανά μερίδα, 44,9% λιπαρά, 16,3% υδατάνθρακες και 19,2% πρωτεΐνη.

Αυξήθηκε ο αριθμός των μερίδων από 8 σε 9, με αποτέλεσμα το τεμάχιο που σερβίρεται στον καταναλωτή να ζυγίζει 110γρ περίπου από τα 178γρ που ζύγιζε προηγουμένως. Αφαιρέθηκε τελείως το βούτυρο από τη συνταγή, μειώθηκε η ποσότητα της κρέμας γάλακτος στο σύνολο της συνταγής από τα 200γρ στα 40γρ. και τα μπισκότα στη μισή ποσότητα από τα 250γρ στα 125γρ, καθώς και το τυρί κρέμα αντικαταστάθηκε από το αντίστοιχό του light.

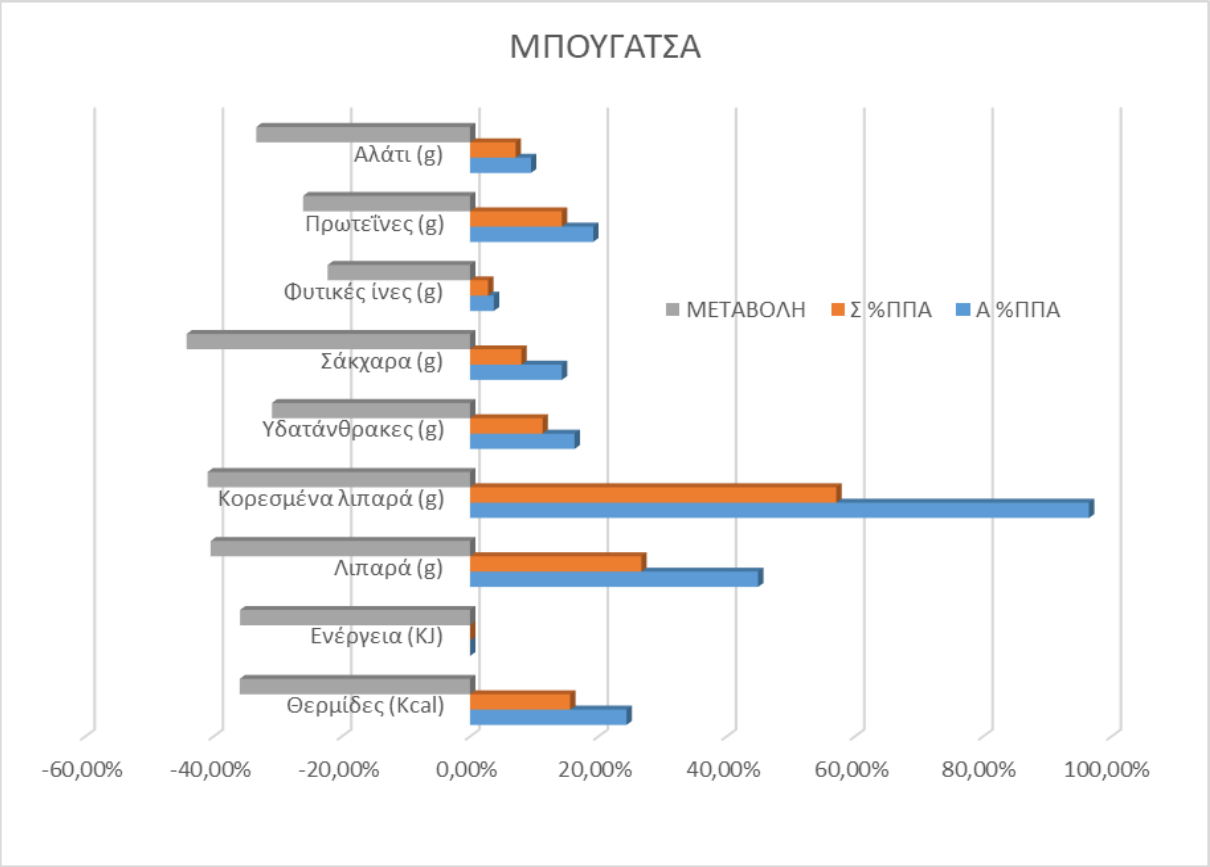
Μετά τη στάθμιση η συνταγή είναι πλέον στις 260Kcal ανά μερίδα, 14% λιπαρά, 11,8% υδατάνθρακες και 22,7% πρωτεΐνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αλλαγή στις συνταγές τα υλικά και τις μερίδες

ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**	**ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ**	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**
ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ			**ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ**		
Μερίδες: 18			**Μερίδες: 24**		
ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):243,36			**ΤΕΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ(g):173,98**		
σιμιγδάλι ψιλό	75	γρ	σιμιγδάλι ψιλό	75	γρ
αλάτι	10,2	γρ	αλάτι	10,2	γρ
γάλα	3000	γρ	γάλα	3000	γρ
Βούτυρο ανάλατο	545	γρ	Βούτυρο ανάλατο	400	γρ
κρόκος αυγού	17	γρ	κρόκος αυγού	17	γρ
ζάχαρη άχνη	50	γρ	ζάχαρη άχνη	50	γρ
ζάχαρη κρυσταλλική	180	γρ	ζάχαρη κρυσταλλική	120	γρ
εκχύλισμα βανίλιας	13	γρ	εκχύλισμα βανίλιας	13	γρ
αλεύρι σκληρό τύπου Αμερικής	450	γρ	αλεύρι σκληρό τύπου Αμερικής	450	γρ
ξύσμα από 1 λεμόνι	2	γρ	ξύσμα από 1 λεμόνι	2	γρ
κανέλλα	5,2	γρ	κανέλλα	5,2	γρ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



ΓΡΑΦΗΜΑ 16: Παρουσιάζονται με μπλε το ποσοστό της προτεινόμενης ποσότητας αναφοράς όσο αφορά την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που μελετώνται στην αρχική συνταγή, στη σταθμισμένη και η μεταβολή τους μετά τη στάθμιση

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η συγκεκριμένη εργασία είχε ως σκοπό τη στάθμιση κάποιων συνταγών σε θερμίδες κυρίως και δευτερευόντως σε υδατάνθρακες, λίπος και αλάτι, ώστε να εισαχθούν όπως και ο τρόπος στάθμισης τους στο ευρύ πλαίσιο της διατροφικής ενημέρωσης μέσω των μενού, στη μαζική εστίαση στην Ελλάδα.

Το βασικό ερώτημα της εργασίας ήταν αν μπορούν να σταθμιστούν εξολοκλήρου ή εν μέρει αυτές οι συνταγές που επιλέχθηκαν, χωρίς όμως να αλλοιωθεί ο τρόπος παρασκευής τους καθώς και η γεύση του τελικού προϊόντος. Πέρα από λίγες συνταγές, όπως το burger με πατάτες τηγανιτές που μετατράπηκε σε burger με ψητή πατάτα, αυτό επετεύχθη, όπως στη συνταγή της σαλάτας coleslaw, με αντικατάσταση της μαγιονέζας με γιαούρτι περιεκτικότητας 2% λιπαρά και η τελική γεύση δεν άλλαξε ουσιαστικά, τροποποιήθηκαν όμως το θερμιδικό φορτίο του εδέσματος καθώς και η περιεκτικότητα του σε λιπαρά.

Βασικός περιορισμός αποτελεί το γεγονός ότι πέρα από το κυρίως γεύμα για τις υπόλοιπες τρεις κατηγορίες δεν μπορεί να είναι σαφώς καθορισμένο το πόσες μερίδες θα καταναλωθούν από το εκάστοτε άτομο. Πιο συγκεκριμένα αν γίνει παραγγελία ενός ορεκτικού, μιας σαλάτας ή ακόμα και ενός επιδόρπιου, δεν είναι σίγουρο το κατά πόσο θα καταναλωθεί ολόκληρη η προσφερόμενη μερίδα από ένα άτομο, ιδιαιτέρως στην περίπτωση που οι μερίδες που προσφέρει το εκάστοτε εστιατόριο είναι για πάνω από ένα άτομο (π.χ. 2 ή 4 ή και παραπάνω άτομα). Ειδικότερα στην περίπτωση που αφορά τα τυρένια τρουφάκια υπάρχει δυσκολία προσφοράς μιας μερίδας, λόγω του ότι είναι πολύ μικρή από μόνη της. Επομένως το πρόβλημα δεν είναι τόσο αν θα το δεχτεί ο καταναλωτής, αλλά το κατά πόσο συμφέρει το κατάστημα μαζικής εστίασης να σερβίρει μια μικρή μερίδα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το κόστος ανά μερίδα λόγω αδυναμίας δημιουργίας οικονομιών κλίμακας (ανθρωποώρες, υλικά, και λοιπά λειτουργικά κόστη) που προσφέρουν οι μεγαλύτερες μερίδες. Στην προκείμενη περίπτωση το κοινό συμφέρον τόσο του εστιατορίου όσο και του καταναλωτή από την άποψη της υγιεινής διατροφής είναι η ενημέρωση μέσω του μενού για τη διατροφική ανάλυση του τροφίμου ανά μερίδα, αλλά και τις συνολικές μερίδες του εδέσματος. Η παραπάνω λύση κρίνεται ως η πλέον βιώσιμη μιας και δεν βλάπτονται άμεσα τα οικονομικά συμφέροντα του εστιατορίου ενώ παράλληλα μακροπρόθεσμα εκπαιδεύεται ο καταναλωτής σε πιο υγιεινές επιλογές αλλά και

βραχυπρόθεσμα μπορεί να υπάρξει ελάσσονος σημασίας μεν, αλλαγή στη διατροφική συμπεριφορά του.

Επίσης ένα ζήτημα που πρέπει να τονιστεί, ιδιαιτέρως στο πλαίσιο της οικονομικής βιωσιμότητας και κερδοφορίας των καταστημάτων μαζικής εστίασης είναι ότι η στάθμιση των συνταγών θα περιορίσει σημαντικά το food waste μιας και θα δοθεί μια τυποποιημένη συνταγή, αναφορικά με το βάρος και τα υλικά που χρησιμοποιούνται, δίδοντας μια σαφή και τυποποιημένη εικόνα κόστους μερίδας στους σεφ καθιστώντας κατά αυτόν τον τρόπο την παραγγελιοδοσία των καταστημάτων συγκεκριμένη. Το παραπάνω θα έχει επίσης θετικό αποτέλεσμα όσον αφορά την οικονομική και λειτουργική αποτελεσματικότητα της λειτουργίας του εστιατορίου. Επίσης από πλευράς καταναλωτή τα οφέλη αναφορικά με το food waste, οφείλονται στο γεγονός ότι το μέγεθος της μερίδας μέσω της στάθμισης εξορθολογίζεται (rationalization), με αποτέλεσμα να γίνεται κατανάλωση -συνήθως- όλης της προσφερόμενης μερίδας παρά μέρους αυτής. Οπότε η στάθμιση των συνταγών φαίνεται να παράγει οικονομικά και κοινωνικά οφέλη, πέραν των ωφελειών από πλευράς δημόσιας υγείας, τόσο στους εστιάτορες όσο και στους καταναλωτές.

Όσο προχωράει ο σχολιασμός, γεννιούνται καινούρια ερωτήματα, θα είναι ευχαριστημένος ο πελάτης από το μέγεθος των μερίδων; Το συνολικό βάρος του τροφίμου και της μερίδας αντίστοιχα είναι μετρημένο ωμό και όπου χρειαζόταν καθαρισμένο, γεγονός που βοηθάει τον εστιάτορα στον υπολογισμό κόστους του πιάτου, άλλα δεν έχει ληφθεί υπόψιν η τελική ζυγισμένη μερίδα που πηγαίνει στον καταναλωτή. Με άλλα λόγια, συμβουλευόμενη έναν ειδικό μαγειρικής- σεφ, κατά προσέγγιση υπολογίστηκε ότι τα εδέσματα που είχαν σαν υλικό κόκκινο κρέας ή κιμά, κοτόπουλο ή ψάρι, το οποίο ψήθηκε ή έστω τσιγαρίστηκε στην αρχή, αλλά δεν έβρασε- μαγειρεύτηκε μετά μέσα σε σάλτσα για πολύ ώρα, τότε αυτό το μέρος του φαγητού μετά το ψήσιμο ζυγίζει περίπου 20% λιγότερο από το βάρος που είχε ως ωμό. Τα τελικά βάρη που γράφτηκαν στη σταθμισμένη συνταγή υπολογίστηκαν με βάση την παραπάνω υπόθεση εργασίας, αντιστοίχως στην αρχική συνταγή δεν υπολογίστηκαν κατά αυτόν τον τρόπο.

Οπότε επανερχόμαστε σε ένα αρχικό ερώτημα της βιβλιογραφίας, αυτή η στάθμιση απευθύνεται στο ευρύ κοινό ή σε ανθρώπους που θέλουν να προσέξουν τη διατροφή τους; Με άλλα λόγια, μπορεί να επιβεβαιωθεί ότι οι έρευνες που έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι με υψηλότερο κοινωνικό και οικονομικό υπόβαθρο επηρεάζονται θετικά από την πολιτική αυτή ενώ δεν θα ήταν ιδιαιτέρως αποτελεσματική σε άτομα που ανήκουν σε χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα; Αυτό είναι ένα συμπέρασμα στο οποίο δεν μπορούμε να

καταλήξουμε μιας και οι έρευνες οι οποίες αναφέρονται σε αυτό, από τη μία δεν έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα και από την άλλη δεν έχουν αναγνωρίσει μια άμεση σχέση αιτίου και αιτιατού ανάμεσα στην κοινωνικοοινομική ομάδα των ατόμων και την επιρροή τη διατροφική συμπεριφορά από την επισήμανση, αλλά απλά έχουν βρει μια στατιστική συσχέτιση ανάμεσα στα δύο, χωρίς να καθορίζεται με σαφή τρόπο ποιος παράγοντας είναι αυτός που επηρεάζει. Ειδικότερα, θα μπορούσε να διεξαχθεί μελέτη με αντικείμενο το ακριβές ζύγισμα της μερίδας του τελικού προϊόντος και της τελική τυποποίησης της μερίδας, και στη συνέχεια να παρουσιαστεί σε καταναλωτές οι οποίοι θα κρίνουν το βαθμό ικανοποίησης

Επίσης αυτή η εργασία δεν είχε σκοπό την τελική παρουσίαση του προϊόντος, δηλαδή τη μεριδοποίηση και εμφάνιση του και τον τρόπο παρουσίασης του στο μενού, αλλά απλά να καταδείξει έναν ενδεικτικό τρόπο στάθμισης κάποιων δημοφιλών συνταγών. Σε αυτό το στάδιο το σημαντικό, στο επίπεδο της Ελλάδας, θα ήταν να ξεκινήσουν κάποια βήματα, με τελικό στόχο μια ολοκληρωμένη πρόταση πολιτικής, από μια προσπάθεια εξεύρεσης ενός κοινού τρόπου στάθμισης των συνταγών ανά την επικράτεια. Όλα αυτά είναι ακόμα σε πολύ πρώιμο στάδιο γιατί είναι ακόμα στη μορφή ιδέας και υπό συζήτηση η εφαρμογή της πολιτικής αυτής στο επίπεδο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Κοινώς δεν έχει επιβληθεί από τη νομοθεσία σε κάποια χώρα της Ευρώπης η εφαρμογή της διατροφικής επισήμανσης σε μενού.

Αυτή η πολιτική προσέγγισης αποτελεί ένα τρόπο ενημέρωσης και αφύπνισης του καταναλωτή για τις διατροφικές του συνήθειες, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα βιώσιμο, αφού δεν τον υποχρεώνει να αγοράσει κάτι που δεν θέλει αλλά κινητοποιεί τη σκέψη του γύρω από τη διατροφή. Η παραπάνω στρατηγική κρίνεται ως σημαντικό να πλαισιωθεί να πλαισιωθεί από τη μέριμνα του κράτους. Γιατί όπως αναφέρεται στο βιβλίο των Gostin & Wiley (2016) η προαγωγή της δημόσιας υγείας πρέπει να ενισχύεται και να υποστηρίζεται από ένα σταθερό και βιώσιμο νομοθετικό πλαίσιο. Όσες πολιτικές έχουν περάσει και έχουν εδραιωθεί στη συνείδηση του κόσμου είχαν σύμμαχο τους το νόμο (Gostin & Wiley, 2016). Αφού η προστασία της δημόσιας υγείας παγκοσμίως αναγνωρίζεται ως ένας από τους πυλώνες της κυβερνητικής πολιτικής και αποτελεί ένα μονίμως ανακύπτων ζήτημα, επομένως είναι απαραίτητη η διαμόρφωση νομικού πλαισίου για την προαγωγή της.

Βιβλιογραφία

AHA. (2015, April 25). Policy Recommendations for Obesity Prevention in Early Care and Education Settings. *Policy Recommendations for Obesity Prevention in Early Care and Education Settings*.

Anand, P., & Gray, A. (2009). Obesity as Market Failure: Could a 'Deliberative Economy' Overcome the Problems of Paternalism?. *Kyklos*, *62*(2), 182-190. doi: 10.1111/j.1467-6435.2009.00430.x

Andreyeva, T., Long, M. W., & Brownell, K. D. (2010). The Impact of Food Prices on Consumption: A Systematic Review of Research on the Price Elasticity of Demand for Food. *American Journal of Public Health,100*(2), 216-222. doi:10.2105/ajph.2008.151415

Batra, R., Strecher, V., & Keller, P. (2015). *Leveraging Consumer Psychology for Effective Health Communications*. Hoboken: Taylor and Francis.

Block, J., Condon, S., Kleinman, K., Mullen, J., Linakis, S., Rifas-Shiman, S., & Gillman, M. (2013). Consumers' estimation of calorie content at fast food restaurants: cross sectional observational study. *BMJ*, *346*(may23 3), f2907-f2907. doi: 10.1136/bmj.f2907

Bollinger, B., Leslie, P., & Sorensen, A. (2011). Calorie Posting in Chain Restaurants. *American Economic Journal: Economic Policy*, *3*(1), 91-128. doi: 10.1257/pol.3.1.91

Campos, S., Doxey, J., & Hammond, D. (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. *Public Health Nutrition*, *14*(08), 1496-1506. doi: 10.1017/s1368980010003290

Cecchini, M., Sassi, F., Lauer, J., Lee, Y., Guajardo-Barron, V., & Chisholm, D. (2010). Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness. *The Lancet*, *376*(9754), 1775-1784. doi: 10.1016/s0140-6736(10)61514-0

Chapman, K. (2006). How much food advertising is there on Australian television?. Health Promotion International, 21(3), 172-180. doi: 10.1093/heapro/dal021

Chu, Y., Frongillo, E., Jones, S., & Kaye, G. (2009). Improving Patrons' Meal Selections Through the Use of Point-of-Selection Nutrition Labels. *American Journal Of Public Health*, *99*(11), 2001-2005. doi: 10.2105/ajph.2008.153205

Denmark, Ministry of Environment and Food Administration, The Danish Veterinary and Food Administration. (2015). *Facts The Danish Veterinary and Food Administration*. Cobenhavn: The Danish Veterinary and Food Administration.

Diliberti, N., Bordi, P., Conklin, M., Roe, L., & Rolls, B. (2004). Increased Portion Size Leads to Increased Energy Intake in a Restaurant Meal. *Obesity Research*, *12*(3), 562-568. doi: 10.1038/oby.2004.64

Donnelly, L. (2018, March 09). Three in four people want calorie labels on restaurant menus. Retrieved February 12, 2019, from https://www.telegraph.co.uk/news/2018/03/09/three-four-people-want-calorie-labels-restaurant-menus/

Drichoutis, A., Nayga, Jr., R., & Lazaridis, P. (2009). Can Nutritional Label Use Influence Body Weight Outcomes?. *Kyklos*, *62*(4), 500-525. doi: 10.1111/j.1467-6435.2009.00448.x

Dunn, C. (2013). *Nutrition decisions*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.

Elbel, B., Gyamfi, J., & Kersh, R. (2011). Child and adolescent fast-food choice and the influence of calorie labeling: a natural experiment. *International Journal Of Obesity*, *35*(4), 493-500. doi: 10.1038/ijo.2011.4

EPHA (2019). Junk food: Evolution of the legislation in European countries - EPHA. (2019). Retrieved from https://epha.org/junk-food-evolution-of-the-legislation-in-european-countries/

EU. (2018). *EU Pledge/ Nutrition Criteria White Paper*(European Union). Brussels, Belgium: European Union. Retrieved from http://www.eu-pledge.eu/sites/eu-pledge.eu/files/releases/EU_Pledge_Nutrition_White_Paper_Nov_2012.pdf

FDA (2017). USA, FDA, DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, Food Labeling; Nutrition Labeling of Standard Menu Items in Restaurants and Similar Retail

Food Establishments; Extension of Compliance Date and Request for Comments. Washington: FDA.

FDA, (2019). Retrieved from https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/%20ucm248732.htm

Food Labeling; Nutrition Labeling of Standard Menu Items in Restaurants and Similar Retail Food Establishments. (2019). Retrieved from https://harvardlawreview.org/2015/05/food-labeling-nutrition-labeling-of-standard-menu-items-in-restaurants-and-similar-retail-food-establishments/

Fox, A., & Horowitz, C. (2013). Best Practices in Policy Approaches to Obesity Prevention. *Journal Of Health Care For The Poor And Underserved*, *24*(2A), 168-192. doi: 10.1353/hpu.2013.0097

Glanz, K., Basil, M., Maibach, E., Goldberg, J., & Snyder, D. A. N. (1998). Why Americans eat what they do: taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, *98*(10), 1118-1126.

Golan, E., Kuchler, F., & Krissoff, B. (2007). Do food labels make a difference? Sometimes. *Amber Waves*, *5*(5), 10-17.

Gostin, L. O., & Wiley, L. F. (2016). *Public health law: power, duty, restraint*. Univ of California Press.

Harrison, K., & Marske, A. (2005). Nutritional Content of Foods Advertised During the Television Programs Children Watch Most. *American Journal Of Public Health*, *95*(9), 1568-1574. doi: 10.2105/ajph.2004.048058

Hawkes, C. (2007). Promoting Healthy Diets and Tackling Obesity and Diet-Related Chronic Diseases: What are the Agricultural Policy Levers?. *Food And Nutrition Bulletin*, *28*(2_suppl2), S312-S322. doi: 10.1177/15648265070282s210

Hellenic Health Foundation composition tables of foods and Greek dishes: http://www.hhf-greece.gr/tables/

HIEKE, S., & TAYLOR, C. (2011). A Critical Review of the Literature on Nutritional Labeling. *Journal Of Consumer Affairs*, *46*(1), 120-156. doi: 10.1111/j.1745-6606.2011.01219.x

Home. (2019). Retrieved from https://www.acf.hhs.gov/

Kafatos A. Chasapidou M., 2001. Food Composition Tables of Greek foodstuffs. http://users.sch.gr/cristom40/GreekTables/pinakes/full_trofima.htm

Laura Donnelly. (2019). Three in four people want calorie labels on restaurant menus. Retrieved from https://www.telegraph.co.uk/news/2018/03/09/three-four-people-want-calorie-labels-restaurant-menus/

Leibowitz, J., Rosch, J.T., Ramirez, E., Brill, J., Ohlhausen, M. (2012). Review of Food Marketing to Children and Adolescents -- Follow-Up Report. (2019). Retrieved from https://www.ftc.gov/reports/review-food-marketing-children-adolescents-follow-report

Lin, B., Yen, S., Dong, D., & Smallwood, D. (2010). Economic incentives for dietary improvement among food stamp recipients. *Contemporary Economic Policy*, *28*(4), 524-536. doi: 10.1111/j.1465-7287.2009.00193.x

Lloyd-Jones, D., Hong, Y., Labarthe, D., Mozaffarian, D., Appel, L., & Van Horn, L. et al. (2010). Defining and Setting National Goals for Cardiovascular Health Promotion and Disease Reduction. *Circulation*, *121*(4), 586-613. doi: 10.1161/circulationaha.109.192703

Lorenc, T., Petticrew, M., Welch, V., & Tugwell, P. (2012). What types of interventions generate inequalities? Evidence from systematic reviews: Table 1. *Journal Of Epidemiology And Community Health*, *67*(2), 190-193. doi: 10.1136/jech-2012-201257

Mathers, C., & Loncar, D. (2006). Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030. *Plos Medicine*, *3*(11), e442. doi: 10.1371/journal.pmed.0030442

Miller, L., & Cassady, D. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, *92*, 207-216. doi: 10.1016/j.appet.2015.05.029

Miller, L., & Cassady, D. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, *92*, 207-216. doi: 10.1016/j.appet.2015.05.029

Mozaffarian, D., Afshin, A., Benowitz, N., Bittner, V., Daniels, S., & Franch, H. et al. (2012). Population Approaches to Improve Diet, Physical Activity, and Smoking Habits. *Circulation*, *126*(12), 1514-1563. doi: 10.1161/cir.0b013e318260a20b

Nestle, M. (2000). Obesity. Halting the obesity epidemic: a public health policy approach. *Public Health Reports*, *115*(1), 12-24. doi: 10.1093/phr/115.1.12

NRA. (2017, June 23). NRA - 2017 Restaurant Industry Pocket Factbook. Retrieved February 12, 2019, from https://www.kisales.com/nra-2017-restaurant-industry-pocket-factbook/

Oommen, V.G., Anderson, P.J. (2008) Policies on Restriction of Food Advertising During Children's Television Viewing Times: An International Perspective In: Proceedings Australian College of Health Service Executives 2008 Conference, Going for Gold in Health-Motivation, Effort, Performance. Gold Coast, Australia.

Overweight and obesity. (2019). Retrieved from https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_obesity/obesity_adults/en/

Overweight and obesity. (2019). Retrieved from https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/

Pocket Factbook - National Restaurant Association - SLIDELEGEND.COM. (2019). Retrieved from https://slidelegend.com/pocket-factbook-national-restaurant-association_59e404a71723ddc6b47533c1.html

Preedy, V. P., & Watson, R. R. (2015). *The Mediterranean Diet: An Evidence-Based Approach*. London: Academic Press.

Reddy, K. (2016). Global Burden of Disease Study 2015 provides GPS for global health 2030. *The Lancet*, *388*(10053), 1448-1449. doi: 10.1016/s0140-6736(16)31743-3

Richardson, M., Williams, M., Fontaine, K., & Allison, D. (2017). The development of scientific evidence for health policies for obesity: why and how?. *International Journal Of Obesity*, *41*(6), 840-848. doi: 10.1038/ijo.2017.71

Rolls, B., Morris, E., & Roe, L. (2002). Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, *76*(6), 1207-1213. doi: 10.1093/ajcn/76.6.1207

Scrinis, G., & Parker, C. (2016). Front-of-Pack Food Labeling and the Politics of Nutritional Nudges. *Law & Policy*, *38*(3), 234-249. doi: 10.1111/lapo.12058

Scully, M., Dixon, H., & Wakefield, M. (2008). Association between commercial television exposure and fast-food consumption among adults. Public Health Nutrition, 12(01), 105. doi: 10.1017/s1368980008002012

Stanford. (2017). Obesity Prevention. Retrieved February 12, 2019, from https://stanfordhealthcare.org/medical-conditions/healthy-living/obesity/prevention.html

Summary of Polls on Nutrition Labeling in Restaurants | Center for Science in the Public Interest. (2019). Retrieved from https://cspinet.org/resource/summary-polls-nutrition-labeling-restaurants

The EU Pledge commitments | EU Pledge. (2019). Retrieved from http://www.eu-pledge.eu/content/eu-pledge-commitments

United Kingdom, Department of Heath, Food Standards Agency. (2016). *Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets*. London: Department of Heath. Retrieved February 12, 2019, from https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/566251/FoP_Nutrition_labelling_UK_guidance.pdf.

United States Department of Agriculture Research Service, USDA Food Composition Databases: https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list

USDA. (2016). *Report to Congress on Head Start Efforts to Prevent and Reduce Obesity in Children*(United States of America, U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families Office of Head Start). Washington: U.S. Department of Health and Human Services Administration for Children and Families Office of Head Start.

Utter, J., Scragg, R., & Schaaf, D. (2006). Associations between television viewing and consumption of commonly advertised foods among New Zealand children and young adolescents. *Public Health Nutrition*, *9*(05). doi: 10.1079/phn2005899

Utter, J., Scragg, R., & Schaaf, D. (2006). Associations between television viewing and consumption of commonly advertised foods among New Zealand children and young adolescents. *Public Health Nutrition*, *9*(05). doi: 10.1079/phn2005899

Vanepps, E. M., Roberto, C. A., Park, S., Economos, C. D., & Bleich, S. N. (2016). Restaurant Menu Labeling Policy: Review of Evidence and Controversies. *Current Obesity Reports*,*5*(1), 72-80. doi:10.1007/s13679-016-0193-z

VanEpps, E., Roberto, C., Park, S., Economos, C., & Bleich, S. (2019). Restaurant Menu Labeling Policy: Review of Evidence and Controversies.

WHO (2019a). *WHO | Obesity*. [online] Who.int. Retrieved February 12, 2019, from: https://www.who.int/topics/obesity/en/

WHO. (2017a). Retrieved from http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/Global_BMI_2016_Female.png

WHO. (2017b). Retrieved from http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/Global_BMI_2016_Male.png

WHO. (2018, February 16). Obesity and overweight. Retrieved February 12, 2019, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Wills, J., Schmidt, D., Pillo-Blocka, F., & Cairns, G. (2009). Exploring global consumer attitudes toward nutrition information on food labels. *Nutrition Reviews*, *67*, S102-S106. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00170.x

Wills, J., Schmidt, D., Pillo-Blocka, F., & Cairns, G. (2009). Exploring global consumer attitudes toward nutrition information on food labels. *Nutrition Reviews*, *67*, S102-S106. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00170.x

World Health Organisation, Global Database on Body Mass Index, 2016.

Zhang, Q., Liu, S., Liu, R., Xue, H., & Wang, Y. (2014). Food Policy Approaches to Obesity Prevention: An International Perspective. *Current Obesity Reports*, *3*(2), 171-182. doi: 10.1007/s13679-014-0099-6

AHA. (2015). Heart-Check Certification. Retrieved February 12, 2019, from https://www.heart.org/en/healthy-living/company-collaboration/heart-check-certification

Παραρτήματα

Ευρωπαϊκός Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του συμβουλίου της 25ης Οκτωβρίου 2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές, την τροποποίηση των κανονισμών του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 και (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 και την κατάργηση της οδηγίας 87/250/ΕΟΚ της Επιτροπής, της οδηγίας 90/496/ΕΟΚ του Συμβουλίου, της οδηγίας 1999/10/ΕΚ της Επιτροπής, της οδηγίας 2000/13/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, των οδηγιών της Επιτροπής 2002/67/ΕΚ και 2008/5/ΕΚ και του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 608/2004 της Επιτροπής.

Παραρτήματα

Κυρίως γεύματα εκτέλεση

γαρίδες ψητές με βραστά λαχανικά

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό προσθέτουμε τα φασολάκια και τα βράζουμε για 2 λεπτά.	Σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό προσθέτουμε τα φασολάκια και τα βράζουμε για 2 λεπτά.
Σε ένα μπολ με παγωμένο νερό τα κρυώνουμε και στραγγίζουμε.	Σε ένα μπολ με παγωμένο νερό τα κρυώνουμε και στραγγίζουμε.
Στο ίδιο νερό που βράζει, προσθέτουμε το μπρόκολο και βράζουμε για 3 λεπτά.	Στο ίδιο νερό που βράζει, προσθέτουμε το μπρόκολο και βράζουμε για 3 λεπτά.
Σε ένα μπόλ με παγωμένο νερό το κρυώνουμε και στραγγίζουμε.	Σε ένα μπόλ με παγωμένο νερό το κρυώνουμε και στραγγίζουμε.
Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα 425 γρ γαρίδες για 3 λεπτά περίπου από την κάθε μεριά.	Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα 320 γρ γαρίδες για 3 λεπτά περίπου από την κάθε μεριά.
Παίρνουμε ένα τηγάνι με ραβδώσεις και ψήνουμε τα 400 γρ φέτες του ανανά για 1-2 λεπτά.	Παίρνουμε ένα τηγάνι με ραβδώσεις και ψήνουμε τα 200 γρ φέτες του ανανά για 1-2 λεπτά.
Κόβουμε την κάθε φέτα του ανανά σε 4 μέρη.	Κόβουμε την κάθε φέτα του ανανά σε 4 μέρη.
Χτυπάμε σε ένα μίξερ χειρός το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, τη fish sause και τα 160 γρ χυμό από τον ανανά.	Χτυπάμε σε ένα μίξερ χειρός το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, τη fish sause και τα 80 γρ χυμό από τον ανανά.
Πηγή: Petretzikis, A. (2017, September 27). Σαλάτα με γαρίδες και ψητό ανανά. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/salates-2/salata-me-garides-kai-pshto-anana	

Burger με πατάτες τηγανιτές

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Βάζουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει και προσθέτουμε ελαιόλαδο.	-
Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια μας και τα ρίχνουμε στο τηγάνι.	-
Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το βαλσάμικο για να τα βοηθήσουμε να καραμελώσουν. Ανακατεύουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα.	-
Μόλις πάρουν χρώμα, αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη. Η διαδικασία μπορεί να πάρει 4-5 λεπτά.	-

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς C στον αέρα.	Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς C στον αέρα.
Ξεπλένουμε καλά τις πατάτες μας.	Ξεπλένουμε καλά τις πατάτες μας.
Σε ένα ταψί φούρνου ρίχνουμε χοντρό αλάτι μέχρι να καλύψει τον πάτο του.	-
Προσθέτουμε μέσα τις πατάτες ολόκληρες. Ψήνουμε για 45 λεπτά με 1 ώρα μέχρι να μαλακώσουν.	Προσθέτουμε μέσα τις πατάτες ολόκληρες. Ψήνουμε για 45 λεπτά με 1 ώρα μέχρι να μαλακώσουν.
Ο χρόνος ψησίματος διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος της πατάτας.	Ο χρόνος ψησίματος διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος της πατάτας.
Όταν είναι έτοιμες, αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν για 20 λεπτά.	Όταν είναι έτοιμες, αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
Τρίβουμε τις πατάτες με τα χέρια μας να φύγει το επιπλέον αλάτι.	-
Μεταφέρουμε σε ένα ξυλό κοπής και κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες. Πρώτα τις κόβουμε στη μέση και μετά κάθε κομμάτι το κόβουμε σε 3 μικρότερα.	-
Βάζουμε σε ένα τηγάνι λάδι και περιμένουμε να κάψει καλά.	-
Μόλις είναι έτοιμο, προσεχτικά τοποθετούμε τις πατάτες μέσα στο λάδι.	-
Τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν ωραίο χρυσαφένιο χρώμα και να γίνουν τραγανές.	-
Ψιλοκόβουμε δεντρολίβανο.	Ψιλοκόβουμε δεντρολίβανο.
Σε ένα μπολ βάζουμε 2 κ.γ. καπνιστή πάπρικα, το δεντρολίβανο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.	Σε ένα μπολ βάζουμε το δεντρολίβανο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
Αφαιρούμε τις πατάτες και έτσι όπως είναι καυτές τις ρίχνουμε μέσα στο μπολ και ανακατεύουμε.	-
Ελέγχουμε το αλατοπίπερο και σερβίρουμε ζεστές.	Ελέγχουμε το αλατοπίπερο και σερβίρουμε ζεστές.
Σε ένα άλλο τηγάνι ψήνουμε το μπέικον σε χαμηλή φωτιά.	-
Χωρίζουμε τον κιμά από μοσχαρίσια σπάλα σε 4 ίσα μέρη και σχηματίζουμε τα μπιφτέκια μας πολύ απαλά χωρίς να τα πιέσουμε καθόλου.	Χωρίζουμε τον κιμά από κιλότο σε 4 ίσα μέρη και σχηματίζουμε τα μπιφτέκια μας πολύ απαλά χωρίς να τα πιέσουμε καθόλου.
Στο τηγάνι προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε τα 4 μπιφτέκια.	Στο τηγάνι προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε τα 4 μπιφτέκια.
Μόλις τα βάλουμε στο τηγάνι, τα πατάμε απαλά με μια σπάτουλα ίσα ίσα για να πάρουν σχήμα και πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.	Μόλις τα βάλουμε στο τηγάνι, τα πατάμε απαλά με μια σπάτουλα ίσα ίσα για να πάρουν σχήμα και πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.
Μόλις πάρουν χρώμα, γυρνάμε τα μπιφτέκια από την άλλη πλευρά.	Μόλις πάρουν χρώμα, γυρνάμε τα μπιφτέκια από την άλλη πλευρά.
Βάζουμε 1 φέτα τυρί τσένταρ πάνω σε κάθε μπιφτέκι	Βάζουμε 1 φέτα τυρί κίτρινο light πάνω σε κάθε μπιφτέκι.

Προσθέτουμε και 1 ½ φέτα μπέικον πάνω από κάθε φέτα τυρί.	-
Βγάζουμε τα μπιφτέκια από τη φωτιά και τα αφήνουμε στην άκρη.	Βγάζουμε τα μπιφτέκια από τη φωτιά και τα αφήνουμε στην άκρη.
Καθαρίζουμε το τηγάνι και ψήνουμε τα ψωμάκια μας με 1 κ.σ. ελαιόλαδο.	Καθαρίζουμε το τηγάνι και ψήνουμε τα ψωμάκια μας με 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
Στήνουμε το burger βάζοντας στη βάση το ψωμάκι μας, τη μαγιονέζα, την κέτσαπ, το μπιφτέκι, τη ντομάτα, τα καραμελωμένα κρεμμύδια, το μαρούλι και το αγγουράκι πίκλες.	Στήνουμε το burger βάζοντας στη βάση το ψωμάκι μας, το τυρί κρέμα light, την κέτσαπ, το μπιφτέκι, τη ντομάτα, το μαρούλι και το αγγουράκι πίκλες.
Σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές.	Σερβίρουμε με πατάτες ψητές.
Πηγή: Petretzikis, A. (2019). Burger. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/kreas/burger	

μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ πατάτας

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Ζεσταίνουμε πρώτα τις 4 κ.σ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε τη μοσχαρίσια ελιά για 5-6 λεπτά.	Ζεσταίνουμε πρώτα τις 3 κ.σ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε το μοσχαρίσιο κιλότο για 5-6 λεπτά.
Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και τον σοτάρουμε για 2 λεπτά	Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και τον σοτάρουμε για 2 λεπτά
Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το σέλερι, το καρότο, και τα σοτάρουμε για 3-4 λεπτά.	Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το σέλερι, το καρότο, και τα σοτάρουμε για 3-4 λεπτά.
Προσθέτουμε το κρασί και περιμένουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ	Προσθέτουμε το κρασί και περιμένουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ
Προσθέτουμε τις ντομάτες και την πάπρικα, το αλάτι το πιπέρι και τη ζάχαρη και συμπληρώνουμε νερό ίσα που να μισοσκεπάζει το κρέας.	Προσθέτουμε τις ντομάτες και την πάπρικα, το αλάτι το πιπέρι και συμπληρώνουμε νερό ίσα που να μισοσκεπάζει το κρέας.
Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε το φαγητό μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας και να δέσει η σάλτσα του, περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά.	Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε το φαγητό μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας και να δέσει η σάλτσα του, περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά.
Ψιλοκόβουμε τις πατάτες και τις βράζουμε για 20 λεπτά, να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε τις ξαναβάζουμε στη ζέστη κατσαρόλα και τις πολτοποιούμε με σύρμα.	Ψιλοκόβουμε τις πατάτες και τις βράζουμε για 20 λεπτά, να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε τις ξαναβάζουμε στη ζέστη κατσαρόλα και τις πολτοποιούμε με σύρμα.
Αλατίζουμε, προσθέτουμε τα 75 γρ. βούτυρο, το ζεστό γάλα το μοσχοκάρυδο και το μισό τυρί. Ανακατεύουμε να ομογενοποιηθεί	Αλατίζουμε, προσθέτουμε τα 57 γρ. βούτυρο, το ζεστό γάλα το μοσχοκάρυδο και το μισό τυρί. Ανακατεύουμε να ομογενοποιηθεί
Βάζουμε το κοκκινιστό μοσχάρι σε πυρίμαχο σκεύος και καλύπτουμε με τον πουρέ.	Βάζουμε το κοκκινιστό μοσχάρι σε πυρίμαχο σκεύος και καλύπτουμε με τον πουρέ.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς C για 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ελαφρά η επιφάνειά του.	Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς C για 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ελαφρά η επιφάνειά του.
Πηγή: Barbarigou, A. (2019). Κοκκινιστό μοσχάρι με ψημένο πουρέ | Συνταγή | Argiro.gr - Argiro Barbarigou. Retrieved February 10, 2019, from https://www.argiro.gr/recipe/kokkinisto-mosxari-me-poure/	

κοτοπουλο αλά κρεμ με μανιτάρια και ρύζι

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Σοτάρουμε τα δαμάσκηνα χρησιμοποιώντας 1 κ.σ. ελαιόλαδο, μέχρι να καραμελώσουν. Τραβάμε από την φωτιά και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.	Σοτάρουμε τα δαμάσκηνα χρησιμοποιώντας 1 κ.σ. ελαιόλαδο, μέχρι να καραμελώσουν. Τραβάμε από την φωτιά και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
Βάζουμε σε μια κατσαρόλα κρύο νερό και προσθέτουμε 925 γρ. ρύζι μπασμάτι.	Βάζουμε σε μια κατσαρόλα κρύο νερό και προσθέτουμε 425 γρ. ρύζι μπασμάτι.
Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και από τη στιγμή του βρασμού αφήνουμε το ρύζι για 10 λεπτά.	Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και από τη στιγμή του βρασμού αφήνουμε το ρύζι για 10 λεπτά.
Ανοίγουμε τα 1000 γρ. φιλέτο κοτόπουλο ώστε να μπορούμε να τα γεμίσουμε. Φροντίζουμε το πάχος τους να είναι περίπου 0,5 εκατοστό.	Ανοίγουμε τα 800 γρ. φιλέτο κοτόπουλο ώστε να μπορούμε να τα γεμίσουμε. Φροντίζουμε το πάχος τους να είναι περίπου 0,5 εκατοστό.
Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και τα γεμίζουμε κατά μήκος, με τα δαμάσκηνα και την παρμεζάνα. Τα ρολάρουμε και τα δένουμε σφιχτά. Προσθέτουμε μια φέτα μπέικον στο κάθε ένα ρολό.	Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και τα γεμίζουμε κατά μήκος, με τα δαμάσκηνα και την παρμεζάνα. Τα ρολάρουμε και τα δένουμε σφιχτά. Προσθέτουμε μια φέτα μπέικον στο κάθε ένα ρολό.
Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.	Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
Προσθέτουμε 8 κ.σ. ελαιόλαδο και ρίχνουμε στο τηγάνι, το σπασμένο σκόρδο. Αφήνουμε για 1 λεπτό να αρωματιστεί το λάδι και το αφαιρούμε.	Προσθέτουμε 5 κ.σ. ελαιόλαδο και ρίχνουμε στο τηγάνι, το σπασμένο σκόρδο. Αφήνουμε για 1 λεπτό να αρωματιστεί το λάδι και το αφαιρούμε.
Ροδίζουμε τα γεμιστά φιλέτα γύρω γύρω, να πάρουν χρώμα σε όλες τις πλευρές. Θα χρειαστούν περίπου 10 λεπτά συνολικά.	Ροδίζουμε τα γεμιστά φιλέτα γύρω γύρω, να πάρουν χρώμα σε όλες τις πλευρές. Θα χρειαστούν περίπου 10 λεπτά συνολικά.
Προσθέτουμε το ζωμό και το νερό.	Προσθέτουμε το ζωμό και το νερό.
Σκεπάζουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά τα γεμιστά φιλέτα για 15 λεπτά. Όση ώρα βράζουν τα γυρίζουμε τακτικά ώστε να ψηθούν ομοιόμορφα.	Σκεπάζουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά τα γεμιστά φιλέτα για 15 λεπτά. Όση ώρα βράζουν τα γυρίζουμε τακτικά ώστε να ψηθούν ομοιόμορφα.
Προς το τέλος του βρασμού, ξεσκεπάζουμε το τηγάνι και δυναμώνουμε τη φωτιά ώστε να γλασάρει η σάλτσα και να πυκνώσει.	Προς το τέλος του βρασμού, ξεσκεπάζουμε το τηγάνι και δυναμώνουμε τη φωτιά ώστε να γλασάρει η σάλτσα και να πυκνώσει.
Τέλος, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και αφήνουμε τη σάλτσα να γλασάρει. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο στο τέλος.	Τέλος, προσθέτουμε το τυρί κρέμα light με λίγο νερό και αφήνουμε τη σάλτσα να γλασάρει. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο στο τέλος.

Αφήνουμε το κοτόπουλο να σταθεί και να ξεκουραστεί από το ψήσιμο, για λίγα λεπτά.	Αφήνουμε το κοτόπουλο να σταθεί και να ξεκουραστεί από το ψήσιμο, για λίγα λεπτά.
Σε καυτό τηγάνι σοτάρουμε στο βούτυρο τα μανιτάρια για 3-4 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε λίγο θυμάρι. Γαρνίρουμε το πιάτο μας με τα μανιτάρια.	Σε καυτό τηγάνι σοτάρουμε στο βούτυρο τα μανιτάρια για 3-4 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε λίγο θυμάρι. Γαρνίρουμε το πιάτο μας με τα μανιτάρια.
Σερβίρουμε με βραστό ρύζι.	Σερβίρουμε με βραστό ρύζι.
Πηγή: Barbarigou, A. (2019). Κοτόπουλο φιλέτο αλα κρεμ | Συνταγή | Argiro.gr - Argiro Barbarigou. Retrieved February 10, 2019, from https://www.argiro.gr/recipe/kotopoulo-fileto-ala-krem/	

μακαρόνια με κιμά

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Ανάβουμε το μάτι στη δυνατή φωτιά και βάζουμε πάνω μια κατσαρόλα με κρύο νερό και λίγο αλάτι	Ανάβουμε το μάτι στη δυνατή φωτιά και βάζουμε πάνω μια κατσαρόλα με κρύο νερό και λίγο αλάτι
Όταν το νερό βράσει προσθέτουμε τα μακαρόνια και βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου.	Όταν το νερό βράσει προσθέτουμε τα μακαρόνια και βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου.
Ζεσταίνουμε 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά	Ζεσταίνουμε 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά
Σοτάρουμε τα 1252 γρ. κιμά από μοσχαρίσια λάπα για 8 λεπτά σε δυνατή φωτιά.	Σοτάρουμε τα 800 γρ. κιμά από μοσχαρίσιο κιλότο για 8 λεπτά σε δυνατή φωτιά.
Ανοίγουμε τρύπα στο κέντρο του κιμά, ρίχνουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τη σκελίδα σκόρδο και το τριμμένο καρότο.	Ανοίγουμε τρύπα στο κέντρο του κιμά, ρίχνουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τη σκελίδα σκόρδο και το τριμμένο καρότο.
Σοτάρουμε τα λαχανικά εκτός του μαϊντανού για περίπου 3’-4’ να μαλακώσουν και να γυαλίσουν.	Σοτάρουμε τα λαχανικά εκτός του μαϊντανού για περίπου 3’-4’ να μαλακώσουν και να γυαλίσουν.
Ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τον πελτέ και τρίβουμε στη βάση της κατσαρόλας. Αφήνουμε να ψηθεί για 1-2’ μέχρι να βγάλει το έντονο άρωμά του.	Ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τον πελτέ και τρίβουμε στη βάση της κατσαρόλας. Αφήνουμε να ψηθεί για 1-2’ μέχρι να βγάλει το έντονο άρωμά του.
Συνεχίζοντας, πάντα σε δυνατή φωτιά, σβήνουμε τα υλικά με το κόκκινο κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως το αλκοόλ. Λιώνουμε τις αποφλοιωμένες ντομάτες και τις προσθέτουμε στον κιμά.	Συνεχίζοντας, πάντα σε δυνατή φωτιά, σβήνουμε τα υλικά με το κόκκινο κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως το αλκοόλ. Λιώνουμε τις αποφλοιωμένες ντομάτες και τις προσθέτουμε στον κιμά.
Προσθέτουμε το νερό και μόλις πάρει βράση, σκεπάζουμε καλά την κατσαρόλα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε την σάλτσα κιμά σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά, για περίπου 1 ώρα.	Προσθέτουμε το νερό και μόλις πάρει βράση, σκεπάζουμε καλά την κατσαρόλα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε την σάλτσα κιμά σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά, για περίπου 1 ώρα.
Στο τέλος του βρασμού, προσθέτουμε αλατοπίπερο, τα μπαχαρικά, τα κλωνάρια μαϊντανού και μια πρέζα ζάχαρη.	Στο τέλος του βρασμού, προσθέτουμε αλατοπίπερο, τα μπαχαρικά και τα κλωνάρια μαϊντανού. Ξανασκεπάζουμε και σιγοβράζουμε

Ξανασκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για περίπου 20’.	για περίπου 20’.
Αφαιρούμε τα μπαχαρικά και σερβίρουμε 6 μερίδες με μακαρόνια.	Αφαιρούμε τα μπαχαρικά και σερβίρουμε 8 μερίδες με μακαρόνια.
Πηγή: Barbarigou, A. (2019). Μακαρόνια με κιμά αξεπέραστα | Συνταγή | Argiro.gr - Argiro Barbarigou. Retrieved February 10, 2019, from https://www.argiro.gr/recipe/makaronia-me-kima-axeperasta/	

Ορεκτικά εκτέλεση

φρυγανισμένο ψωμάκι με ντομάτα, φέτα και βασιλικό

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Σε ένα μέτριο μπολ, ανακατεύουμε τις ντομάτες, το βασιλικό, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι.	Σε ένα μέτριο μπολ, ανακατεύουμε τις ντομάτες, το βασιλικό, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι.
Στραγγίζουμε το ζουμί ντομάτας που έχει απομείνει στο μπολ. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά.	Στραγγίζουμε το ζουμί ντομάτας που έχει απομείνει στο μπολ. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά.
Προσθέτουμε στο μίγμα 180 γρ φέτα.	Προσθέτουμε στο μίγμα 150 γρ καλαθάκι Λήμνου
Σε μια σχάρα, στο φούρνο ή σε τοστιέρα, ψήνουμε τις φέτες του ψωμιού.	Σε μια σχάρα, στο φούρνο ή σε τοστιέρα, ψήνουμε τις φέτες του ψωμιού.
Κρατώντας την κάθε φέτα πάνω από το μπολ, βάζουμε λίγο από το μείγμα πάνω στο φρυγανισμένο ψωμί.	Κρατώντας την κάθε φέτα πάνω από το μπολ, βάζουμε λίγο από το μείγμα πάνω στο φρυγανισμένο ψωμί.
Τοποθετούμε τις μπρουσκέτες σε ένα δίσκο και τις σερβίρουμε.	Τοποθετούμε τις μπρουσκέτες σε ένα δίσκο και τις σερβίρουμε.
Πηγή: Medmelon (2019). Μπρουσκέτα με ντομάτα, βασιλικό και Udo'sOil. Retrieved February 10, 2019, from https://medmelon.gr/μπρουσκέτα-με-ντομάτα-βασιλικό-και-udoso/	

σούπα βελουτέ κολοκύθας με μπέικον και κρουτον

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Πλένουμε και κόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και την κολοκύθα.	Πλένουμε και κόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και την κολοκύθα.
Ανάβουμε το φούρνο στους 150 βαθμούς κελσίου στον αέρα και αφού θερμανθεί βάζουμε τις φέτες μπέικον, μέχρι να γίνουν σταθερές (20 περίπου λεπτά)	Ανάβουμε το φούρνο στους 150 βαθμούς κελσίου στον αέρα και αφού θερμανθεί βάζουμε την τορτίγια, μέχρι να γίνει σταθερή (10 περίπου λεπτά)
Βάζουμε σε ένα τηγάνι το ελαιόλαδο και το αφήνουμε να κάψει σε μέτρια φωτιά	Βάζουμε σε ένα τηγάνι το ελαιόλαδο και το αφήνουμε να κάψει σε μέτρια φωτιά
Προσθέτουμε και τα λαχανικά να σοταριστούν σε ελαιόλαδο	Προσθέτουμε και τα λαχανικά να σοταριστούν σε ελαιόλαδο
Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τα μυρωδικά, το ξύσμα, το ζωμό και το χυμό και ανακατεύουμε.	Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τα μυρωδικά, το ξύσμα, το ζωμό και το χυμό και ανακατεύουμε.
Καπακώνουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει η σούπα σε χαμηλή φωτιά για μισή ώρα.	Καπακώνουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει η σούπα σε χαμηλή φωτιά για μισή ώρα.
Μετά τη μισή ώρα πολτοποιούμε τη σούπα και τη βάζουμε να πάρει μια βράση.	Μετά τη μισή ώρα πολτοποιούμε τη σούπα και τη βάζουμε να πάρει μια βράση.
Τότε προσθέτουμε τα 108 γρ. κρέμας γάλακτος και ανακατεύουμε για να μην κόψει.	Τότε προσθέτουμε τα 50 γρ. κρέμας γάλακτος και ανακατεύουμε για να μην κόψει.

Μόλις ξαναπάρει βράση προσθέτουμε το βούτυρο.	Μόλις ξαναπάρει βράση προσθέτουμε το βούτυρο.
Αναμιγνύουμε τα κρουτόν με το μπέικον για γαρνιτούρα και σερβίρουμε	Σπάμε την τορτίγια για γαρνιτούρα και σερβίρουμε
Πηγή: P. (2019). Θεϊκή κολοκυθόσουπα βελουτέ. Retrieved February 10, 2019, from https://cookpad.com/gr/sintages/3077109-theiki-kolokuthosoupa-beloute	

αυγοφετες με ζαμπόν

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Βάζουμε για βάση μια φέτα ψωμί του τοστ βάζοντας από πάνω μία φέτα τυρί, μία φέτα ζαμπόν, μια φέτα τυρί και μία φέτα ζαμπόν και καλύπτουμε με μία φέτα ψωμί. Πιέζουμε ελαφρά.	Βάζουμε για βάση μια φέτα ψωμί του τοστ βάζοντας από πάνω μία φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά, μία φέτα ζαμπόν, μια φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά και μία φέτα ζαμπόν και καλύπτουμε με μία φέτα ψωμί. Πιέζουμε ελαφρά.
Χτυπάμε αυγά με γάλα και αλάτι να ενωθούν.	Χτυπάμε αυγά με γάλα και αλάτι να ενωθούν.
Βουτάμε τα τοστ για 2 λεπτά από κάθε πλευρά.	Βουτάμε τα τοστ για 2 λεπτά από κάθε πλευρά.
Ζεσταίνουμε τις 3 κσ ελαιόλαδο σε τηγάνι σε μέτρια φωτιά	Ζεσταίνουμε τις 2 κσ ελαιόλαδο σε τηγάνι σε μέτρια φωτιά
Μόλις αρχίσει το λάδι να φεύγει από το κέντρο του τηγανιού βάζουμε τις αυγοφέτες και τις αφήνουμε 2-3 λεπτά να ροδίσουν από κάθε πλευρά	Μόλις αρχίσει το λάδι να φεύγει από το κέντρο του τηγανιού βάζουμε τις αυγοφέτες και τις αφήνουμε 2-3 λεπτά να ροδίσουν από κάθε πλευρά
Τα κόβουμε διαγώνια και σερβίρουμε με μέλι.	Τα κόβουμε διαγώνια και σερβίρουμε με μέλι.
Πηγή: Barbarigou, A. (2019). Αυγοφέτες με ζαμπόν και τυρί | Συνταγή | Argiro.gr - Argiro Barbarigou. Retrieved February 10, 2019, from https://www.argiro.gr/recipe/abgofetes-me-zampon-kai-turi/	

Ομελέτα

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Σε ένα μπολ, ρίχνουμε τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι και ξεκινάμε να χτυπάμε τα αυγά μας με ένα πιρούνι.	Σε ένα μπολ, ρίχνουμε τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι και ξεκινάμε να χτυπάμε τα αυγά μας με ένα πιρούνι.
Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 2 κ.σ. λάδι, το απλώνουμε παντού.	Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 1 κ.σ. λάδι, το απλώνουμε παντού.
Μόλις αρχίσει το λάδι να φεύγει από το κέντρο του τηγανιού, ρίχνουμε τα αυγά στο τηγάνι και χαμηλώνουμε τη φωτιά.	Μόλις αρχίσει το λάδι να φεύγει από το κέντρο του τηγανιού, ρίχνουμε τα αυγά στο τηγάνι και χαμηλώνουμε τη φωτιά.
Δε γυρνάμε την ομελέτα. Με ένα κουτάλι παίρνουμε την άκρη, την πάμε προς τα μέσα και το κενό το καλύπτουμε με το αυγό που δεν	Δε γυρνάμε την ομελέτα. Με ένα κουτάλι παίρνουμε την άκρη, την πάμε προς τα μέσα και το κενό το καλύπτουμε με το αυγό που δεν

έχει ακόμα ψηθεί.	έχει ακόμα ψηθεί.
Όταν είναι έτοιμο το αυγό, κλείνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε το θυμάρι και τρίβουμε λίγη γραβιέρα.	Όταν είναι έτοιμο το αυγό, κλείνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε το θυμάρι και τρίβουμε λίγη γραβιέρα.
Παίρνουμε το τηγάνι, γυρνάμε με το χέρι και σερβίρουμε. Δεν πρέπει να έχει πάρει χρώμα και εσωτερικά να είναι ζουμερή.	Παίρνουμε το τηγάνι, γυρνάμε με το χέρι και σερβίρουμε. Δεν πρέπει να έχει πάρει χρώμα και εσωτερικά να είναι ζουμερή.
Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, ρίχνουμε θυμάρι και 56 γρ. γραβιέρα.	Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, ρίχνουμε θυμάρι και 56 γρ. καλαθάκι Λήμνου.
Πήγη: Petretzikis, A. (2016, May 09). Ομελέτα. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/snak-santoyits/omeleta	

τυρενια τρουφάκια (ΚΑΜΙΑ ΑΛΛΑΓΗ)

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μικρό τηγάνι.	Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μικρό τηγάνι.
Σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2΄-3΄ να γίνουν διάφανα.	Σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2΄-3΄ να γίνουν διάφανα.
Αφού σοταριστούν τα αφήνουμε να κρυώσουν.	Αφού σοταριστούν τα αφήνουμε να κρυώσουν.
Βάζουμε σε μπολ το κατσικίσιο τυρί και το λιώνουμε με πιρούνι.	Βάζουμε σε μπολ το κατσικίσιο τυρί και το λιώνουμε με πιρούνι.
Προσθέτουμε τα σοταρισμένα κρεμμύδια και τα ψιλοκομμένα δαμάσκηνα και τα ανακατεύουμε πολύ καλά.	Προσθέτουμε τα σοταρισμένα κρεμμύδια και τα ψιλοκομμένα δαμάσκηνα και τα ανακατεύουμε πολύ καλά.
Πλάθουμε μικρά μπαλάκια τυριού και τα κυλάμε λίγα στα πιπέρια, λίγα στο φυστίκι και λίγα στο καρύδι και τα σερβίρουμε.	Πλάθουμε μικρά μπαλάκια τυριού και τα κυλάμε λίγα στα πιπέρια, λίγα στο φυστίκι και λίγα στο καρύδι και τα σερβίρουμε.
Πηγή: Barbarigou, A. (2019). Αλμυρά τυρένια τρουφάκια | Συνταγή | Argiro.gr - Argiro Barbarigou. Retrieved February 10, 2019, from https://www.argiro.gr/recipe/almura-turenia-troufakia/	

Σαλάτες εκτέλεση

caesar's

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.	Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τα 700 γρ φιλέτο κοτόπουλο. Αλείφουμε καλά με τα χέρια μας να πάει παντού.	Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τα 140 γρ φιλέτο κοτόπουλο. Αλείφουμε καλά με τα χέρια μας να πάει παντού.
Βάζουμε ένα τηγάνι στη φωτιά να κάψει καλά, σε σημείο που να βγάζει καπνούς.	Βάζουμε ένα τηγάνι στη φωτιά να κάψει καλά, σε σημείο που να βγάζει καπνούς.
Δίνουμε χρώμα στα φιλέτα μας στο τηγάνι.	Δίνουμε χρώμα στα φιλέτα μας στο τηγάνι.
Παράλληλα, παίρνουμε ένα μικρό ταψάκι, ίσα ίσα να χωράνε τα κοτόπουλα μέσα και βάζουμε στον πάτο τα 3 κλαδάκια από τα μυρωδικά και τα σκόρδα.	Παράλληλα, παίρνουμε ένα μικρό ταψάκι, ίσα ίσα να χωράνε τα κοτόπουλα μέσα και βάζουμε στον πάτο τα 3 κλαδάκια από τα μυρωδικά και τα σκόρδα.
Όταν πάρει το κοτόπουλο χρώμα, το μεταφέρουμε στο ταψάκι πάνω από τα μυρωδικά. Με τον τρόπο αυτό, όταν ψήνεται, θα περάσουν όλα τα αρώματα μέσα στο κοτόπουλο.	Όταν πάρει το κοτόπουλο χρώμα, το μεταφέρουμε στο ταψάκι πάνω από τα μυρωδικά. Με τον τρόπο αυτό, όταν ψήνεται, θα περάσουν όλα τα αρώματα μέσα στο κοτόπουλο.
Λιώνουμε το βούτυρο και το ρίχνουμε καυτό πάνω από το κοτόπουλο.	Λιώνουμε το βούτυρο και το ρίχνουμε καυτό πάνω από το κοτόπουλο.
Ψήνουμε στον φούρνο για 15 λεπτά.	Ψήνουμε στον φούρνο για 15 λεπτά.
Στο μίξερ με τα μαχαίρια το σκόρδο, το ελαιόλαδο και τα χτυπάμε μέχρι να διαλυθεί το σκόρδο.	Στο μίξερ με τα μαχαίρια το σκόρδο, το ελαιόλαδο και τα χτυπάμε μέχρι να διαλυθεί το σκόρδο.
Ρίχνουμε το μείγμα μέσα σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε τη μαγιονέζα και ανακατεύουμε.	Ρίχνουμε το μείγμα μέσα σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε το γιαούρτι και ανακατεύουμε.
Προσθέτουμε και τα 100 γρ παρμεζάνα και ανακατεύουμε και πάλι.	Προσθέτουμε και τα 50 γρ παρμεζάνα και ανακατεύουμε και πάλι.
Προσθέτουμε στο dressing μας, πιπέρι, λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο για χρώμα και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.	Προσθέτουμε στο dressing μας, πιπέρι, λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο για χρώμα και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.
Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τους κύβους του ψωμιού.	Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τους κύβους του ψωμιού.
Σε ένα τηγάνι δίνουμε χρώμα στο ψωμί μαζί με το σκόρδο και το θυμάρι.	Σε ένα τηγάνι δίνουμε χρώμα στο ψωμί μαζί με το σκόρδο και το θυμάρι.
Μετά από 3 λεπτά ρίχνουμε λίγο βούτυρο και αφαιρούμε όταν πάρουν χρώμα.	Μετά από 3 λεπτά ρίχνουμε λίγο βούτυρο και αφαιρούμε όταν πάρουν χρώμα.
Καθαρίζουμε το iceberg βγάζοντας τα εξωτερικά του φύλλα και το κόβουμε σε χοντρά κομμάτια.	Καθαρίζουμε το iceberg βγάζοντας τα εξωτερικά του φύλλα και το κόβουμε σε χοντρά κομμάτια.
Το βάζουμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε 2 κ.σ. dressing και ανακατεύουμε.	Το βάζουμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε 2 κ.σ. dressing και ανακατεύουμε.
Προσθέτουμε τα κρουτόν, το κοτόπουλο	Προσθέτουμε τα κρουτόν, το κοτόπουλο

ψιλοκομμένο και το dressing στη σαλάτα και σερβίρουμε.	ψιλοκομμένο και το dressing στη σαλάτα και σερβίρουμε.
Πηγή: Petretzikis, A. (2019). Caesar Salad. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/salates/caesar-salad	

coleslaw

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Κόβουμε στο μαντολίνο το λάχανο σε πολύ λεπτές λωρίδες και το βάζουμε σε ένα μπολ.	Κόβουμε στο μαντολίνο το λάχανο σε πολύ λεπτές λωρίδες και το βάζουμε σε ένα μπολ.
Κόβουμε το κρεμμύδι στη μέση και μετά το κόβουμε σε λεπτές κάθετες φέτες και τις βάζουμε στο μπολ.	Κόβουμε το κρεμμύδι στη μέση και μετά το κόβουμε σε λεπτές κάθετες φέτες και τις βάζουμε στο μπολ.
Τρίβουμε στον χοντρό τρίφτη το καρότο και τα βάζουμε στο μπολ.	Τρίβουμε στον χοντρό τρίφτη το καρότο και τα βάζουμε στο μπολ.
Κόβουμε σε λεπτές φέτες το σέλερι και τον μαϊντανό και τα βάζουμε στο μπολ.	Κόβουμε σε λεπτές φέτες το σέλερι και τον μαϊντανό και τα βάζουμε στο μπολ.
Κόβουμε το μήλο σε λεπτούς κύβους και το βάζουμε στο μπολ, μαζί με το ξίδι και το θυμάρι.	Κόβουμε το μήλο σε λεπτούς κύβους και το βάζουμε στο μπολ, μαζί με το ξίδι και το θυμάρι.
Στο μπολ με τα λαχανικά προσθέτουμε τη μαγιονέζα, αλάτι και αρκετό πιπέρι και αρχίζουμε και ανακατεύουμε με τα χέρια να πάει η μαγιονέζα παντού.	Στο μπολ με τα λαχανικά προσθέτουμε το γιαούρτι 2%, αλάτι και αρκετό πιπέρι και αρχίζουμε και ανακατεύουμε με τα χέρια να πάει το γιαούρτι παντού.
Πηγή: Petretzikis, A. (2015, May 29). Σαλάτα coleslaw. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/salates/salata-coleslaw	

caprese

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Κόβουμε τις ντομάτες σε στρογγυλές φέτες πάχους 1 εκ.	Κόβουμε τις ντομάτες σε στρογγυλές φέτες πάχους 1 εκ.
Κόβουμε τη μπάλα μοτσαρέλας σε στρογγυλές φέτες πάχους 1 εκ. και τις βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε.	Κόβουμε τη μπάλα μοτσαρέλας σε στρογγυλές φέτες πάχους 1 εκ. και τις βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε.
Βάζουμε σε ένα πιάτο εναλλάξ τις φέτες ντομάτας με τις φέτες μοτσαρέλας.	Βάζουμε σε ένα πιάτο εναλλάξ τις φέτες ντομάτας με τις φέτες μοτσαρέλας.
Απλώνουμε τα φύλλα βασιλικού και σερβίρουμε με την κρέμα βαλσάμικο και το ελαιόλαδο.	Απλώνουμε τα φύλλα βασιλικού και σερβίρουμε με την κρέμα βαλσάμικο και το ελαιόλαδο.
Πηγή: Petretzikis, A. (2018, June 21). Σαλάτα Καπρέζε. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/salates/salata-kapreze	

Παραρτήματα

σαλάτα με καπνιστό σολομο

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Βάζουμε σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά τις baby πατάτες μαζί με αρκετό νερό τόσο ώστε να τις σκεπάζει. Αφήνουμε να βράσουν για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.	Βάζουμε σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά τις baby πατάτες μαζί με αρκετό νερό τόσο ώστε να τις σκεπάζει. Αφήνουμε να βράσουν για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.
Σουρώνουμε τις πατάτες, τις βάζουμε σε ένα μπολ, τις κόβουμε στη μέση, αλατοπιπερώνουμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν.	Σουρώνουμε τις πατάτες, τις βάζουμε σε ένα μπολ, τις κόβουμε στη μέση, αλατοπιπερώνουμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν.
Για τη σάλτσα βινεγκρέτ, σε ένα μπολ βάζουμε τη μουστάρδα, το μέλι, το ξύδι από λευκό κρασί, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε με σύρμα χειρός.	Για τη σάλτσα βινεγκρέτ, σε ένα μπολ βάζουμε τη μουστάρδα, το μέλι, το ξύδι από λευκό κρασί, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε με σύρμα χειρός.
Καθώς ανακατεύουμε ρίχνουμε πολύ σιγά (σαν κορδόνι) το ελαιόλαδο.	Καθώς ανακατεύουμε ρίχνουμε πολύ σιγά (σαν κορδόνι) το ελαιόλαδο.
Ρίχνοντας σιγά σιγά το λάδι ομογενοποιείται το μείγμα μας. Άμα το μείγμα μας πήξει πολύ το αραιώνουμε με λίγο νερό.	Ρίχνοντας σιγά σιγά το λάδι ομογενοποιείται το μείγμα μας. Άμα το μείγμα μας πήξει πολύ το αραιώνουμε με λίγο νερό.
Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τη σαλάτα, το θυμάρι, την κάππαρη, τις ελιές, τον σολομό, αλάτι, πιπέρι και τη βινεγκρέτ.	Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τη σαλάτα, το θυμάρι, την κάππαρη, τις ελιές, τον σολομό, αλάτι, πιπέρι και τη βινεγκρέτ.
Ανακατεύουμε να πάει η βινεγκρέτ πάνω στη σαλάτα και σερβίρουμε σε μπολ.	Ανακατεύουμε να πάει η βινεγκρέτ πάνω στη σαλάτα και σερβίρουμε σε μπολ.
Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.	Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.
Πηγή: Petretzikis, A. (2016, October 14). Σπιτική σάλτσα Βινεγκρέτ. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/saltses-marinades/spitiki-saltsa-vinegkret	

παντζαροσαλάτα με γιαούρτι

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Πλένουμε και τρίβουμε σχολαστικά τα παντζάρια κάτω από τρεχούμενο νερό.	Πλένουμε και τρίβουμε σχολαστικά τα παντζάρια κάτω από τρεχούμενο νερό.
Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τα παντζάρια με αρκετό νερό ώστε να τα σκεπάζει και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.	Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τα παντζάρια με αρκετό νερό ώστε να τα σκεπάζει και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
Ξεπλένουμε τα παντζάρια κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, αφαιρούμε τη φλούδα τους και τα κόβουμε σε κύβους.	Ξεπλένουμε τα παντζάρια κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, αφαιρούμε τη φλούδα τους και τα κόβουμε σε κύβους.
Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι, το ξύδι, το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι, το δενδρολίβανο και τη μισή ποσότητα από το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.	Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι, το ξύδι, το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι, το δενδρολίβανο και τη μισή ποσότητα από το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
Προσθέτουμε τα παντζάρια και τα φύλλα από σπανάκι και ανακατεύουμε.	Προσθέτουμε τα παντζάρια και τα φύλλα από σπανάκι και ανακατεύουμε.

Τοποθετούμε τη σαλάτα σε μπολ σερβιρίσματος, περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σερβίρουμε.	Τοποθετούμε τη σαλάτα σε μπολ σερβιρίσματος, περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σερβίρουμε.
Πηγή: Skarmoutsos, D. (2019). Παντζαροσαλάτα με γιαούρτι και καρύδια | Dimitris Skarmoutsos. Retrieved February 10, 2019, from http://www.dimitrisskarmoutsos.gr/syntagi/1638/Pantzarosalata-me-giaoyrti-kai-karydia	

Επιδόρπια εκτέλεση

τηγανίτες – pancakes

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Σε ένα μπολ, βάζουμε το γιαούρτι, το αυγό, το σπορέλαιο, 1 πρέζα αλάτι, 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας, και 50 γρ. ζάχαρη. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί πολύ καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας.	Σε ένα μπολ, βάζουμε το γιαούρτι, το αυγό, 1 πρέζα αλάτι, 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας, και 15 γρ. ζάχαρη. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί πολύ καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας.
Προσθέτουμε το αλεύρι και 1 κ.γ. σόδα και ανακατεύουμε με το σύρμα ίσα ίσα να αναμειχθούν.	Προσθέτουμε το αλεύρι και 1 κ.γ. σόδα και ανακατεύουμε με το σύρμα ίσα ίσα να αναμειχθούν.
Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 30 εκ. σε μέτρια φωτιά.	Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 30 εκ. σε μέτρια φωτιά.
Προσθέτουμε 1 κ.σ. βούτυρο και δεν μαγειρεύουμε σε υψηλή φωτιά για να μην μας καούν τα pancakes.	-
Βάζουμε στο τηγάνι 3 γεμάτες κουταλιές από τη ζύμη μας αφήνοντας κενό μεταξύ τους αφού θα απλώσουν καθώς μαγειρεύονται.	Βάζουμε στο τηγάνι 3 γεμάτες κουταλιές από τη ζύμη μας αφήνοντας κενό μεταξύ τους αφού θα απλώσουν καθώς μαγειρεύονται.
Ελέγχουμε τις άκρες και όταν τα pancakes μας καραμελώσουν από τη μία πλευρά (αυτό θα το καταλάβουμε όταν ξεκολλάει από τον πάτο του τηγανιού), με τη βοήθεια μίας σπάτουλας τα γυρίζουμε από την άλλη πλευρά. Θα χρειαστούμε 2-3 λεπτά για την κάθε πλευρά.	Ελέγχουμε τις άκρες και όταν τα pancakes μας καραμελώσουν από τη μία πλευρά (αυτό θα το καταλάβουμε όταν ξεκολλάει από τον πάτο του τηγανιού), με τη βοήθεια μίας σπάτουλας τα γυρίζουμε από την άλλη πλευρά. Θα χρειαστούμε 2-3 λεπτά για την κάθε πλευρά.
Μεταφέρουμε τα έτοιμα pancakes σε ένα πιάτο και προσθέτουμε σιρόπι σφενδάμου.	Μεταφέρουμε τα έτοιμα pancakes σε ένα πιάτο και προσθέτουμε σιρόπι σφενδάμου.
Σκουπίζουμε το τηγάνι με χαρτί κουζίνας για να μην μας καεί η επόμενη δόση από τα pancakes μας. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να φτιάξουμε μια στοίβα από pancakes.	Σκουπίζουμε το τηγάνι με χαρτί κουζίνας για να μην μας καεί η επόμενη δόση από τα pancakes μας. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να φτιάξουμε μια στοίβα από pancakes.
Πηγή: Petretzikis, A. (2015, March 23). Pancakes. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/glyka/pancakes	

Μηλόπιτα

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Κόβουμε τα μήλα σε μεγάλα κομμάτια.	Κόβουμε τα μήλα σε μεγάλα κομμάτια.
Τα σοτάρουμε να χάσουν τα υγρά τους.	Τα σοτάρουμε να χάσουν τα υγρά τους.
Αναμειγνύουμε τα μήλα με την κανέλα και το εκχύλισμα βανίλιας.	Αναμειγνύουμε τα μήλα με την κανέλα και το εκχύλισμα βανίλιας.
Χτυπάμε τα αυγά με τα 450γρ ζάχαρη να αφρατέψουν.	Χτυπάμε τα αυγά με τα 250 γρ ζάχαρη να αφρατέψουν.
Προσθέτουμε τα 100 ml σπορέλαιο, το κονιάκ,	Προσθέτουμε τα 50 ml σπορέλαιο, το κονιάκ,

το μπέϊκιν, το αλεύρι και ανακατεύουμε να γίνουν ζύμη.	το μπέϊκιν, το αλεύρι και ανακατεύουμε να γίνουν ζύμη.
Αναμειγνύουμε τα μήλα με τη ζύμη και ενσωματώνουμε τα χοντροκομμένα καρύδια.	Αναμειγνύουμε τα μήλα με τη ζύμη.
Απλώνουμε το μείγμα σε φόρμα για τάρτα 28 cm, που έχουμε καλύψει με αντικολλητικό χαρτί.	Απλώνουμε το μείγμα σε φόρμα για τάρτα 28 cm, που έχουμε καλύψει με αντικολλητικό χαρτί.
Ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι που η πίτα να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.	Ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι που η πίτα να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.
Κόβουμε την πίτα σε 8 κομμάτια.	Κόβουμε την πίτα σε 9 κομμάτια.
Πηγή: Foodaholics. (2018, November 03). Εύκολη μηλόπιτα σε 10 λεπτά. Retrieved February 10, 2019, from https://foodaholics.gr/recipe/efkoli-milopita-se-10-lepta/	

Cheesecake με λευκή σοκολάτα

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Χτυπάμε στο μούλτι τα μπισκότα, μέχρι να μικρά κομματάκια	Χτυπάμε στο μούλτι τα μπισκότα, μέχρι να μικρά κομματάκια
Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα μικρό μπρίκι, και περιχύνουμε με αυτό τα μπισκότα.	-
Παίρνουμε μετά το ταψί (κατά προτίμηση 20-25 εκατοστά διάμετρο), και τα απλώνουμε στο πάτο, ισιώνοντας τα με ένα κουτάλι.	Παίρνουμε μετά το ταψί (κατά προτίμηση 20-25 εκατοστά διάμετρο), και τα απλώνουμε στο πάτο, ισιώνοντας τα με ένα κουτάλι.
Βάζουμε στην ψύξη μέχρι να ετοιμάσουμε την κρέμα.	Βάζουμε στην ψύξη μέχρι να ετοιμάσουμε την κρέμα.
Χτυπάμε στο μίξερ τα 200 ml κρέμα γάλακτος με την άχνη, μέχρι να γίνει μια σφιχτή σαντιγύ. Το αφήνουμε στην άκρη σε ένα άλλο σκεύος,	Χτυπάμε στο μίξερ τα 40 ml κρέμα γάλακτος με την άχνη, μέχρι να γίνει μια σφιχτή σαντιγύ. Το αφήνουμε στην άκρη σε ένα άλλο σκεύος,
Μετά στο μίξερ χτυπάμε τις 2 συσκευασίες τυρί κρέμα.	Μετά στο μίξερ χτυπάμε τις 2 συσκευασίες τυρί κρέμα light.
Στην συνέχεια λιώνουμε σε μπεν μαρί την λευκή σοκολάτα και την ανακατεύουμε στο μίγμα με το τυρί κρέμα.	Στην συνέχεια λιώνουμε σε μπεν μαρί την λευκή σοκολάτα και την ανακατεύουμε στο μίγμα με το τυρί κρέμα light.
Μετά ανακατεύουμε στο μίγμα μας, και την σαντιγύ, αλλά με ελαφριές κινήσεις, να μην χάσει καθόλου από τον όγκο του.	Μετά ανακατεύουμε στο μίγμα μας, και την σαντιγύ, αλλά με ελαφριές κινήσεις, να μην χάσει καθόλου από τον όγκο του.
Τέλος βγάζουμε τον πάτο μπισκότων από το ψυγείο, και απλώνουμε το μίγμα κρέμας από πάνω.	Τέλος βγάζουμε τον πάτο μπισκότων από το ψυγείο, και απλώνουμε το μίγμα κρέμας από πάνω.
Προσπαθούμε να το ισιώσουμε όσο μπορούμε, και το τοποθετούμε ξανά στο ψυγείο για να κρυώσει εντελώς και να σφίξει.	Προσπαθούμε να το ισιώσουμε όσο μπορούμε, και το τοποθετούμε ξανά στο ψυγείο για να κρυώσει εντελώς και να σφίξει.
Κόβουμε το κόκκινο φρούτο σε μεγάλα κομμάτια σε ένα μικρό κατσαρολάκι, με λίγο νερό.	Κόβουμε το κόκκινο φρούτο σε μεγάλα κομμάτια σε ένα μικρό κατσαρολάκι, με λίγο νερό.

Τα βράζουμε για 5 λεπτά, και μερικά τα λιώνουμε με ένα πηρούνι για να δημιουργήσουμε μια παχύρρευστη σάλτσα, με ολόκληρα φρούτα μέσα.	Τα βράζουμε για 5 λεπτά, και μερικά τα λιώνουμε με ένα πηρούνι για να δημιουργήσουμε μια παχύρρευστη σάλτσα, με ολόκληρα φρούτα μέσα.
Τοποθετούμε σε ολόκληρο το γλυκό και κόβουμε σε 8 κομμάτια.	Τοποθετούμε σε ολόκληρο το γλυκό και κόβουμε σε 9 κομμάτια.
Πηγή: Lampaki. (2012, February). Cheesecake με Philadelphia & Λευκή Σοκολάτα! Retrieved February 10, 2019, from http://lampaki60w.blogspot.com/2012/02/cheesecake-philadelphia.html	

Lemon pie

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Για τη βάση	**Για τη βάση**
300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.	300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
100 γρ. ζάχαρη άχνη	80 γρ. ζάχαρη άχνη
1 πρέζα αλάτι	1 πρέζα αλάτι
180 γρ. βούτυρο παγωμένο	110 γρ. βούτυρο παγωμένο
1 αυγό	1 αυγό
1 κ.σ. νερό παγωμένο	1 κ.σ. νερό παγωμένο
1 κρόκο αυγού αραιωμένο σε 1 κ.σ. νερό	1 κρόκο αυγού αραιωμένο σε 1 κ.σ. νερό
Για τη lemon curd	**Για τη lemon curd**
3 αυγά	2 αυγά
150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική	100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
100 γρ. χυμό λεμόνι	100 γρ. χυμό λεμόνι
1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας	0,5 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
ξύσμα από 2 λεμόνια	ξύσμα από 2 λεμόνια
150 γρ. βούτυρο παγωμένο	90 γρ. βούτυρο παγωμένο
Για την μαρέγκα	**Για την μαρέγκα**
150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική	100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
150 γρ. ασπράδια αυγού	100 γρ. ασπράδια αυγού
1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας	0,5 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
1 πρέζα αλάτι	1 πρέζα αλάτι
ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΡΧΙΚΗΣ	**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗΣ**
Σε ένα μπολ προσθέτουμε το αλεύρι, τα 100gr ζάχαρη άχνη, το αλάτι και τα 180gr παγωμένο βούτυρο κομμένο σε κύβους.	Σε ένα μπολ προσθέτουμε το αλεύρι, τα 80gr ζάχαρη άχνη, το αλάτι και τα 110gr παγωμένο βούτυρο κομμένο σε κύβους.
Τρίβουμε το μείγμα με τα χέρια μας και σπάμε το βούτυρο μέχρι το αλεύρι να γίνει κίτρινο σαν βρεγμένη άμμος.	Τρίβουμε το μείγμα με τα χέρια μας και σπάμε το βούτυρο μέχρι το αλεύρι να γίνει κίτρινο σαν βρεγμένη άμμος.
Προσθέτουμε το αυγό, το παγωμένο νερό και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το μείγμα μας και να έχουμε μία ελαστική ζύμη.	Προσθέτουμε το αυγό, το παγωμένο νερό και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το μείγμα μας και να έχουμε μία ελαστική ζύμη.
Τυλίγουμε τη ζύμη με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί για 1 ώρα.	Τυλίγουμε τη ζύμη με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί για 1 ώρα.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160ο C στον αέρα.	Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160ο C στον αέρα.
Αφαιρούμε και αφήνουμε για 10 λεπτά να	Αφαιρούμε και αφήνουμε για 10 λεπτά να

αρχίσει η ζύμη να μαλακώνει.	αρχίσει η ζύμη να μαλακώνει.
Απλώνουμε μία λαδόκολλα στον πάγκο εργασίας μας και πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι.	Απλώνουμε μία λαδόκολλα στον πάγκο εργασίας μας και πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι.
Ανοίγουμε λίγο με έναν πλάστη την παγωμένη ζύμη και τη βάζουμε πάνω στη λαδόκολλα.	Ανοίγουμε λίγο με έναν πλάστη την παγωμένη ζύμη και τη βάζουμε πάνω στη λαδόκολλα.
Την πασπαλίζουμε με αλεύρι, την καλύπτουμε με μία λαδόκολλα και την ανοίγουμε καλά με τον πλάστη.	Την πασπαλίζουμε με αλεύρι, την καλύπτουμε με μία λαδόκολλα και την ανοίγουμε καλά με τον πλάστη.
Αν η λαδόκολλα κάνει τσάκιση προσθέτουμε περισσότερο αλεύρι και συνεχίζουμε να ανοίγουμε με τον πλάστη.	Αν η λαδόκολλα κάνει τσάκιση προσθέτουμε περισσότερο αλεύρι και συνεχίζουμε να ανοίγουμε με τον πλάστη.
Αφαιρούμε τη λαδόκολλα, τυλίγουμε τη ζύμη στον πλάστη και μεταφέρουμε σε μία βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα με αποσπώμενη βάση διαμέτρου 27 εκ.	Αφαιρούμε τη λαδόκολλα, τυλίγουμε τη ζύμη στον πλάστη και μεταφέρουμε σε μία βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα με αποσπώμενη βάση διαμέτρου 27 εκ.
Πιέζουμε καλά τη ζύμη με τα δάχτυλά μας για να κολλήσει καλά στα τοιχώματά της.	Πιέζουμε καλά τη ζύμη με τα δάχτυλά μας για να κολλήσει καλά στα τοιχώματά της.
Κόβουμε περιμετρικά τη ζύμη ώστε να έχει ύψος 2 εκ.	Κόβουμε περιμετρικά τη ζύμη ώστε να έχει ύψος 2 εκ.
Με ένα πιρούνι τρυπάμε τη βάση της ζύμης σε πολλά σημεία.	Με ένα πιρούνι τρυπάμε τη βάση της ζύμης σε πολλά σημεία.
Απλώνουμε μεμβράνη και ρίχνουμε βάρος ώστε να μη φουσκώσει η τάρτα μας.	Απλώνουμε μεμβράνη και ρίχνουμε βάρος ώστε να μη φουσκώσει η τάρτα μας.
Διπλώνουμε τις άκρες της μεμβράνης προς τα μέσα και ψήνουμε για 30 λεπτά.	Διπλώνουμε τις άκρες της μεμβράνης προς τα μέσα και ψήνουμε για 30 λεπτά.
Αφαιρούμε από τον φούρνο, βγάζουμε το βάρος και ξαναβάζουμε στον φούρνο για 20 λεπτά ώστε να ψηθεί.	Αφαιρούμε από τον φούρνο, βγάζουμε το βάρος και ξαναβάζουμε στον φούρνο για 20 λεπτά ώστε να ψηθεί.
Αφαιρούμε από τον φούρνο, αλείφουμε όλη την επιφάνεια της τάρτας με έναν κρόκο αυγού αραιωμένο σε 1 κ.σ. νερό και ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει.	Αφαιρούμε από τον φούρνο, αλείφουμε όλη την επιφάνεια της τάρτας με έναν κρόκο αυγού αραιωμένο σε 1 κ.σ. νερό και ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει.
Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε 10-20 λεπτά να κρυώσει.	Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε 10-20 λεπτά να κρυώσει.
Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τα 3 αυγά, τα 150gr κρυσταλλική ζάχαρη, τον χυμό λεμόνι, το 1 κγ εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα από τα λεμόνια και μεταφέρουμε σε χαμηλή φωτιά.	Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τα 2 αυγά, τα 100gr κρυσταλλική ζάχαρη, τον χυμό λεμόνι, το 0,5 κγ εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα από τα λεμόνια και μεταφέρουμε σε χαμηλή φωτιά.
Ανακατεύουμε συνέχεια με το σύρμα χειρός για 3-4 λεπτά μέχρι να δέσει η κρέμα. Μεταφέρουμε σε δοσομετρικό δοχείο, προσθέτουμε τα 150gr βούτυρο κομμένο σε κυβάκια και χτυπάμε με ραβδομπλέντερ μέχρι να διαλυθεί το βούτυρο.	Ανακατεύουμε συνέχεια με το σύρμα χειρός για 3-4 λεπτά μέχρι να δέσει η κρέμα. Μεταφέρουμε σε δοσομετρικό δοχείο, προσθέτουμε τα 90gr βούτυρο κομμένο σε κυβάκια και χτυπάμε με ραβδομπλέντερ μέχρι να διαλυθεί το βούτυρο.
Απλώνουμε στη βάση και βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει για 1 ώρα.	Απλώνουμε στη βάση και βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει για 1 ώρα.
Σε ένα μπολ βάζουμε τα 150gr κρυσταλλική ζάχαρη, 150gr ασπράδια, το 1 κγ εκχύλισμα	Σε ένα μπολ βάζουμε τα 100gr κρυσταλλική ζάχαρη, 100gr ασπράδια, το 0,5 κγ εκχύλισμα

βανίλιας, το αλάτι και μεταφέρουμε πάνω σε κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει δημιουργώντας μπεν μαρί.	βανίλιας, το αλάτι και μεταφέρουμε πάνω σε κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει δημιουργώντας μπεν μαρί.
Ανακατεύουμε συνέχεια με ένα σύρμα για 5-6 λεπτά μέχρι να ασπρίσει και πήξει το μείγμα. Αν έχουμε θερμόμετρο πρέπει να φτάσει 70-75ο C.	Ανακατεύουμε συνέχεια με ένα σύρμα για 5-6 λεπτά μέχρι να ασπρίσει και πήξει το μείγμα. Αν έχουμε θερμόμετρο πρέπει να φτάσει 70-75ο C.
Μεταφέρουμε στον κάδο του μίξερ, με προσοχή για να μην πέσει νερό μέσα, και χτυπάμε με το σύρμα για 3-4 λεπτά μέχρι να σφίξει η μαρέγκα.	Μεταφέρουμε στον κάδο του μίξερ, με προσοχή για να μην πέσει νερό μέσα, και χτυπάμε με το σύρμα για 3-4 λεπτά μέχρι να σφίξει η μαρέγκα.
Αφαιρούμε την τάρτα από το ψυγείο και απλώνουμε τη μαρέγκα με ένα κουτάλι.	Αφαιρούμε την τάρτα από το ψυγείο και απλώνουμε τη μαρέγκα με ένα κουτάλι.
Καίμε τη μαρέγκα με το φλόγιστρο ή βάζουμε την τάρτα στο γκριλ μέχρι να πάρει χρώμα η μαρέγκα και σερβίρουμε.	Καίμε τη μαρέγκα με το φλόγιστρο ή βάζουμε την τάρτα στο γκριλ μέχρι να πάρει χρώμα η μαρέγκα και σερβίρουμε.
Πηγή: Petretzikis, A. (2019). Lemon pie. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/glykes-pites-tartes/lemon-pie	

μπουγάτσα

ΑΡΧΙΚΉ ΣΥΝΤΑΓΗ	ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Για την κρέμα	**Για την κρέμα**
750 γρ. γάλα	750 γρ. γάλα
180 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική	180 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
75 γρ. σιμιγδάλι ψιλό	75 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας	1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας
ξύσμα από 1 λεμόνι	ξύσμα από 1 λεμόνι
45 γρ. βούτυρο παγωμένο	35 γρ. βούτυρο παγωμένο
3 κρόκους από μεσαία αυγά	3 κρόκους από μεσαία αυγά
1 πρέζα αλάτι	1 πρέζα αλάτι
Για το φύλλο αέρος	**Για το φύλλο αέρος**
450 γρ. αλεύρι σκληρό τύπου Αμερικής	450 γρ. αλεύρι σκληρό τύπου Αμερικής
10 γρ. αλάτι	10 γρ. αλάτι
220 γρ. νερό σε θερμοκρασία δωματίου	220 γρ. νερό σε θερμοκρασία δωματίου
500 γρ. βούτυρο λιωμένο	365 γρ. βούτυρο λιωμένο
Για το σερβίρισμα	**Για το σερβίρισμα**
50 γρ ζάχαρη άχνη	50 γρ ζάχαρη άχνη
5,2 γρ κανέλα	5,2 γρ κανέλα
ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΡΧΙΚΗΣ	**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΗΣ**
Σε μία κατσαρόλα προσθέτουμε το γάλα, τη ζάχαρη και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρει το γάλα μία βράση.	Σε μία κατσαρόλα προσθέτουμε το γάλα, τη ζάχαρη και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρει το γάλα μία βράση.
Προσθέτουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να δέσει η κρέμα.	Προσθέτουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να δέσει η κρέμα.

Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα από το λεμόνι, τα 45 γρ παγωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο.	Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα από το λεμόνι, τα 35 γρ παγωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
Βάζουμε τους κρόκους, το αλάτι και ανακατεύουμε.	Βάζουμε τους κρόκους, το αλάτι και ανακατεύουμε.
Μεταφέρουμε την κρέμα σε ένα μπολ, καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για να κρυώσει καλά. Φροντίζουμε η μεμβράνη να εφάπτεται στην επιφάνεια της κρέμας για να μην κάνει κρούστα όση ώρα κρυώνει.	Μεταφέρουμε την κρέμα σε ένα μπολ, καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για να κρυώσει καλά. Φροντίζουμε η μεμβράνη να εφάπτεται στην επιφάνεια της κρέμας για να μην κάνει κρούστα όση ώρα κρυώνει.
Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό και 50 γρ. από το λιωμένο βούτυρο.	Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό και 40 γρ. από το λιωμένο βούτυρο.
Χτυπάμε με το φτερό για 5-7 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να έχουμε μία ελαστική ζύμη.	Χτυπάμε με το φτερό για 5-7 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να έχουμε μία ελαστική ζύμη.
Αφαιρούμε από τον κάδο, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.	Αφαιρούμε από τον κάδο, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.
Αφαιρούμε τη μεμβράνη και κόβουμε σε 4 κομμάτια. Πλάθουμε σε μπαλάκια και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε επιπλέον 20 λεπτά να ξεκουραστεί η ζύμη.	Αφαιρούμε τη μεμβράνη και κόβουμε σε 4 κομμάτια. Πλάθουμε σε μπαλάκια και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε επιπλέον 20 λεπτά να ξεκουραστεί η ζύμη.
Παίρνουμε τις δύο μπάλες ζύμης και τις ανοίγουμε σε μικρά δισκάκια. Τα απλώνουμε σε ένα ταψάκι, καλύπτουμε με μεμβράνη και τα αφήνουμε 20 λεπτά να ξεκουραστούν.	Παίρνουμε τις δύο μπάλες ζύμης και τις ανοίγουμε σε μικρά δισκάκια. Τα απλώνουμε σε ένα ταψάκι, καλύπτουμε με μεμβράνη και τα αφήνουμε 20 λεπτά να ξεκουραστούν.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170ο C στον αέρα.	Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170ο C στον αέρα.
Αλείφουμε τον πάγκο εργασίας μας με 50 γρ λιωμένο βούτυρο και τοποθετούμε το ένα ζυμάρι. Ανοίγουμε απαλά περιμετρικά με έναν πλάστη.	Αλείφουμε τον πάγκο εργασίας μας με 40 γρ λιωμένο βούτυρο και τοποθετούμε το ένα ζυμάρι. Ανοίγουμε απαλά περιμετρικά με έναν πλάστη.
Στη συνέχεια απλώνουμε προσεκτικά την περιφέρεια της ζύμης με τα χέρια μας τραβώντας τις άκρες της ζύμης.	Στη συνέχεια απλώνουμε προσεκτικά την περιφέρεια της ζύμης με τα χέρια μας τραβώντας τις άκρες της ζύμης.
Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να έχουμε ένα πολύ λεπτό φύλλο.	Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να έχουμε ένα πολύ λεπτό φύλλο.
Απλώνουμε τα 100 γρ από το βούτυρο και κόβουμε λωρίδες περιμετρικά του φύλλου για να σχηματίσουμε ένα παραλληλόγραμμο. Βάζουμε τις λωρίδες στο κέντρο του φύλλου.	Απλώνουμε τα 71 γρ από το βούτυρο και κόβουμε λωρίδες περιμετρικά του φύλλου για να σχηματίσουμε ένα παραλληλόγραμμο. Βάζουμε τις λωρίδες στο κέντρο του φύλλου.
Βάζουμε τη μισή γέμιση στο κέντρο και κλείνουμε σαν φάκελο. Αφήνουμε στην άκρη.	Βάζουμε τη μισή γέμιση στο κέντρο και κλείνουμε σαν φάκελο. Αφήνουμε στην άκρη.
Ανοίγουμε τη δεύτερη ζύμη με τον ίδιο τρόπο και απλώνουμε τα 100 γρ από το λιωμένο	Ανοίγουμε τη δεύτερη ζύμη με τον ίδιο τρόπο και απλώνουμε τα 71 γρ από το λιωμένο

βούτυρο.	βούτυρο.
Βάζουμε τη μπουγάτσα στο κέντρο του φύλλου με την ένωση προς τα κάτω. Περνάμε απαλά με τον πλάστη και τυλίγουμε το εξωτερικό φύλλο σαν φάκελο.	Βάζουμε τη μπουγάτσα στο κέντρο του φύλλου με την ένωση προς τα κάτω. Περνάμε απαλά με τον πλάστη και τυλίγουμε το εξωτερικό φύλλο σαν φάκελο.
Μεταφέρουμε τη μπουγάτσα, με την ένωση προς τα κάτω, σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε για 40-50 λεπτά.	Μεταφέρουμε τη μπουγάτσα, με την ένωση προς τα κάτω, σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε για 40-50 λεπτά.
Απλώνουμε τα 100 γρ από το βούτυρο και κόβουμε λωρίδες περιμετρικά του φύλλου για να σχηματίσουμε ένα παραλληλόγραμμο. Βάζουμε τις λωρίδες στο κέντρο του φύλλου.	Απλώνουμε τα 71 γρ από το βούτυρο και κόβουμε λωρίδες περιμετρικά του φύλλου για να σχηματίσουμε ένα παραλληλόγραμμο. Βάζουμε τις λωρίδες στο κέντρο του φύλλου.
Βάζουμε τη μισή γέμιση στο κέντρο και κλείνουμε σαν φάκελο. Αφήνουμε στην άκρη.	Βάζουμε τη μισή γέμιση στο κέντρο και κλείνουμε σαν φάκελο. Αφήνουμε στην άκρη.
Ανοίγουμε τη δεύτερη ζύμη με τον ίδιο τρόπο και απλώνουμε τα 100 γρ από το λιωμένο βούτυρο.	Ανοίγουμε τη δεύτερη ζύμη με τον ίδιο τρόπο και απλώνουμε τα 72 γρ από το λιωμένο βούτυρο.
Βάζουμε τη μπουγάτσα στο κέντρο του φύλλου με την ένωση προς τα κάτω. Περνάμε απαλά με τον πλάστη και τυλίγουμε το εξωτερικό φύλλο σαν φάκελο.	Βάζουμε τη μπουγάτσα στο κέντρο του φύλλου με την ένωση προς τα κάτω. Περνάμε απαλά με τον πλάστη και τυλίγουμε το εξωτερικό φύλλο σαν φάκελο.
Μεταφέρουμε τη μπουγάτσα, με την ένωση προς τα κάτω, σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε για 40-50 λεπτά.	Μεταφέρουμε τη μπουγάτσα, με την ένωση προς τα κάτω, σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε για 40-50 λεπτά.
Κόβουμε τη μπουγάτσα σε 18 μικρά κομμάτια, πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη, κανέλα και σερβίρουμε.	Κόβουμε τη μπουγάτσα σε 24 μικρά κομμάτια, πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη, κανέλα και σερβίρουμε.
Πηγή: Petretzikis, A. (2019). Μπουγάτσα με κρέμα. Retrieved February 10, 2019, from https://akispetretzikis.com/el/categories/glykes-pites-tartes/mpoygatsa-me-krema	