

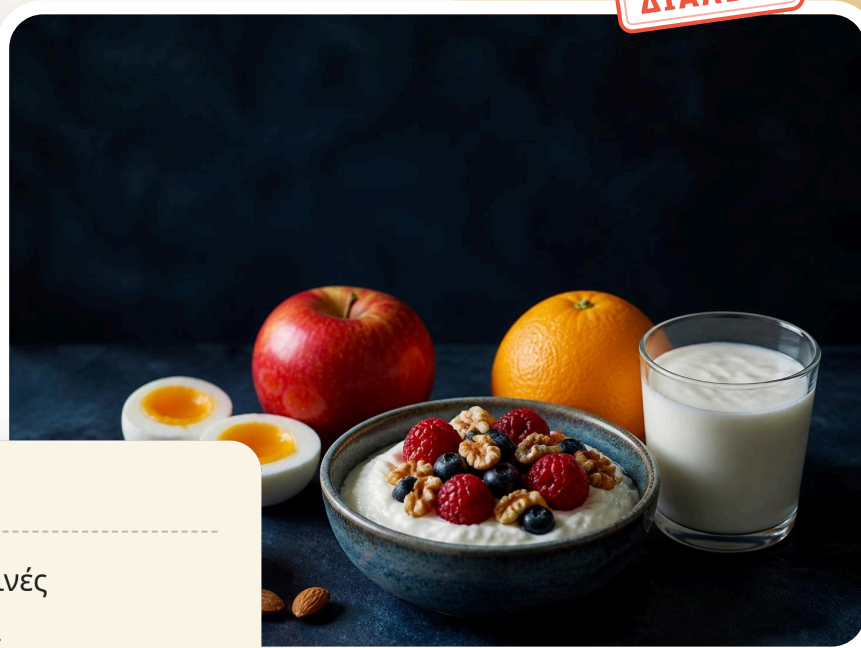
ΔΩΡΕΑΝ ΟΔΗΓΟΣ

ΜΕ ΛΙΣΤΑ ΑΓΟΡΩΝ

7 καλύτερες επιλογές για τις επόμενες αγορές σου

Οι τροφές που νομίζεις ότι είναι υγιεινές και πώς
μπορείς πραγματικά να τις αντικαταστήσεις.

ΔΙΑΛΕΞΕ



ΜΕΣΑ ΘΑ ΒΡΕΙΣ

- ✓ 7 τροφές που μοιάζουν υγιεινές
- ✓ Τι να διαλέξεις αντί γι' αυτές
- ✓ Πώς να διαβάζεις μια ετικέτα
- ✓ Λίστα αγορών για εκτύπωση



Απολλώνας Γ. Καψάλης

Διατροφολόγος · MSc Sports Nutrition
Υποψήφιος Διδάκτωρ, University of Derby

greekgoesketo.gr · [@apollokapsalis](https://www.instagram.com/apollokapsalis)

Τι σημαίνει «ψευδώς υγιεινό»;

Πολλά προϊόντα στην αγορά μοιάζουν υγιεινά: πράσινη συσκευασία, φρούτα στη φωτογραφία και λέξεις «φυσικό», «ολικής», «light» ή «fitness». Η μπροστινή πλευρά όμως είναι διαφήμιση. Η πραγματική εικόνα βρίσκεται στο πίσω μέρος, στη λίστα συστατικών και στον πίνακα διατροφικής αξίας.



**Διάβασε την ετικέτα,
όχι τη συσκευασία.**

ΤΙ ΚΟΙΝΟ ΕΧΟΥΝ ΟΙ 7 ΠΑΓΙΔΕΣ



Πρόσθετη ζάχαρη

Συχνά με ονόματα που δεν αναγνωρίζεις αμέσως, όπως σιρόπι γλυκόζης ή δεξτρόζη.



Λίγες φυτικές ίνες

Χωρίς ίνες, τα σάκχαρα απορροφώνται πιο γρήγορα και η πείνα επιστρέφει νωρίτερα.



Λίγη πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη βοηθά στον κορεσμό. Χωρίς αυτήν, ένα σνακ σπάνια σε κρατά για πολύ.

Η λύση δεν είναι να τα κόψεις όλα

Δεν υπάρχουν «απαγορευμένες» τροφές. Ο στόχος είναι να ξέρεις τι αγοράζεις και να διαλέγεις πιο συχνά την καλύτερη επιλογή, χωρίς άγχος και χωρίς ενοχές.

Για κάθε τροφή θα βρεις

ΠΑΓΙΔΑ

γιατί σε ξεγελά

ΔΙΑΛΕΞΕ

την καλύτερη επιλογή

ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

τι να κοιτάξεις και ιδέες

**Φαίνονται υγιεινά.
Η ετικέτα λέει άλλη ιστορία.**

1



ΤΡΟΦΗ 1 / 7

ΠΑΓΙΔΑ

Χυμός φρούτων του εμπορίου

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΓΙΔΑ

Χωρίς τις φυτικές ίνες το φρούτο περιέχει πολλά σάκχαρα, ιδιαίτερα οι τυποποιημένοι χυμοί που περιέχουν μεγάλη ποσότητα φρούτου με πολύ λίγη έως καθόλου φυτική ίνα.



ΔΙΑΛΕΞΕ

Προσπάθησε να τρως τα φρούτα ολόκληρα, ώστε να έχουν τη φυτική ίνα και να τρως μικρότερη ποσότητα σε σχέση με τους τυποποιημένους χυμούς.

ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Στην ετικέτα πρόσεξε φράσεις όπως «από συμπυκνωμένο χυμό» ή «με προσθήκη ζάχαρης».
- Ακόμη και χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, ο χυμός δίνει τα σάκχαρα του φρούτου χωρίς τις ίνες.
- Εύκολη ιδέα, όπως ένα πορτοκάλι ή ένα μήλο στην τσάντα και νερό με φέτες λεμονιού όταν διψάς ή, σε έκτακτες περιπτώσεις, ηλεκτρολύτες.

2



ΤΡΟΦΗ 2 / 7

ΠΑΓΙΔΑ

Granola και μπάρες «fitness»

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΓΙΔΑ

Σιρόπι γλυκόζης, ζάχαρη και τεχνητά γλυκαντικά κρύβονται πίσω από κάποια καλά συστατικά. Οι περισσότερες μπάρες είναι πιο κοντά σε γλυκό παρά σε σνακ.



ΔΙΑΛΕΞΕ

Ξηρούς καρπούς ή σπόρους μαζί με μέλι, γιαούρτι, κεφίρ ή νιφάδες ζέας, για κορεσμό.

ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Αν η ζάχαρη ή το σιρόπι γλυκόζης είναι στα πρώτα συστατικά, έχεις στο χέρι ένα γλυκό.
- Προτίμησε λίγα συστατικά που αναγνωρίζεις, όπως ξηρούς καρπούς, σπόρους και φρούτα.
- Εύκολη ιδέα: γιαούρτι με νιφάδες ζέας, καρύδια και λίγο μέλι.

3



ΤΡΟΦΗ 3 / 7

ΠΑΓΙΔΑ

Γιαούρτι και κεφίρ με γεύσεις

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΓΙΔΑ

Ένα κεσεδάκι συχνά κρύβει 2 ή και περισσότερα κουταλάκια πρόσθετη ζάχαρη. Έλεγχε πάντα τα συστατικά πριν αγοράσεις.



ΔΙΑΛΕΞΕ

Κατσικίσιο ή πρόβειο γιαούρτι ή κεφίρ με φρέσκο φρούτο, ξηρούς καρπούς και σπόρους, για να πάρεις προβιοτικά και πρεβιοτικά.

ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Διάλεξε σκέτο γιαούρτι ή κεφίρ και δώσε εσύ τη γεύση με φρέσκο φρούτο.
- Το γιαούρτι και το κεφίρ δίνουν προβιοτικά. Οι φυτικές ίνες του φρούτου λειτουργούν ως πρεβιοτικά.
- Εύκολη ιδέα: κεφίρ με φράουλες, καρύδια και λιναρόσπορο.

4



ΤΡΟΦΗ 4 / 7

ΠΑΓΙΔΑ

Ρυζογκοφρέτες

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΓΙΔΑ

Υψηλός γλυκαιμικός δείκτης, ελάχιστες φυτικές ίνες και πρωτεΐνη. Δεν δίνουν κορεσμό και είναι υπερεπεξεργασμένες.



ΔΙΑΛΕΞΕ

Ποιοτικές, ανεπεξέργαστες τροφές που σου δίνουν κορεσμό.

ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Μοιάζουν ελαφριές, όμως δεν σε κρατούν χορτάτο για πολύ.
- Αν τις τρως, βάλε από πάνω πρωτεΐνη και λίπος, όπως τυρί, αυγό ή ταχίνι.
- Εύκολη ιδέα: ένα βραστό αυγό με ντομάτα, ελιές και λίγη φέτα.

5



ΤΡΟΦΗ 5 / 7

ΠΑΓΙΔΑ

Προϊόντα «light»

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΓΙΔΑ

Αφαιρούν το λίπος και προσθέτουν ζάχαρη ή άμυλο και άλλα πρόσθετα.



ΔΙΑΛΕΞΕ

Φυσικές, ανεπεξέργαστες τροφές και πλήρη γαλακτοκομικά. Μην τα αποφεύγεις.

ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Σύγκρινε τις δύο ετικέτες: δίπλα στο πλήρες, το «light» συχνά έχει περισσότερα σάκχαρα ή άμυλο.
- Το λίπος των πλήρων γαλακτοκομικών δίνει γεύση και βοηθά στον κορεσμό.
- Εύκολη ιδέα: πλήρες στραγγιστό γιαούρτι και φέτα αντί για τις «light» εκδοχές.

6



ΤΡΟΦΗ 6 / 7

ΠΑΓΙΔΑ

Έτοιμα smoothies

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΓΙΔΑ

Ουσιαστικά είναι το ίδιο με τον χυμό: πολλή ζάχαρη και λίγες φυτικές ίνες.



ΔΙΑΛΕΞΕ

Σπιτικό smoothie, σπάνια ή όταν θέλεις γρήγορη απορρόφηση, όπως στο γεύμα πριν την προπόνηση.

ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Στο σπιτικό smoothie βάλε ολόκληρα φρούτα, γιαούρτι ή κεφίρ και μια κουταλιά σπόρους.
- Δες το ως γεύμα και όχι ως ρόφημα δίπλα στο φαγητό.
- Πριν την προπόνηση η γρήγορη απορρόφηση βοηθά. Εκεί έχει τη θέση του.



ΤΡΟΦΗ 7 / 7

ΠΑΓΙΔΑ

Δημητριακά πρωινού

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΓΙΔΑ

Ακόμη και τα «ολικής» έχουν συχνά πρόσθετη ζάχαρη και υψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Πεινάς ξανά γρήγορα.



ΔΙΑΛΕΞΕ

Αυγά ή γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς.

ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Οι λέξεις «ολικής» ή «με ίνες» στη συσκευασία δεν σημαίνουν ότι δεν έχουν ζάχαρη.
- Αν δεν θέλεις να τα κόψεις, κράτα μικρή μερίδα και πρόσθεσε γιαούρτι και ξηρούς καρπούς.
- Εύκολη ιδέα: ομελέτα με λαχανικά ή γιαούρτι με φρούτο και καρύδια.

Τι κοινό έχουν οι καλύτερες επιλογές

Όλες οι επιλογές του οδηγού χτίζονται με τρία απλά υλικά. Όταν τα βάζεις στο πιάτο σου, ο κορεσμός έρχεται πιο φυσικά.



Πρωτεΐνη

Αυγά, γιαούρτι, κεφίρ, τυρί, όσπρια και μεσογειακά ψάρια, όπως σαρδέλα και τσιπούρα.



Φυτικές ίνες

Ολόκληρα φρούτα, λαχανικά, σπόροι και ξηροί καρποί.



Καλό λίπος

Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί και πλήρη γαλακτοκομικά.



Αυγά, γιαούρτι, φρούτα και ξηροί καρποί

Απλά υλικά, πραγματικός κορεσμός

Πώς να διαβάσεις μια ετικέτα σε 30 δευτερόλεπτα

Γύρισε τη συσκευασία και κοίτα μόνο τέσσερα πράγματα. Με λίγη εξάσκηση, γίνεται συνήθεια.

1 Τα συστατικά πάνε με σειρά ποσότητας

Το πρώτο συστατικό είναι αυτό που υπάρχει σε μεγαλύτερη ποσότητα. Αν η ζάχαρη βρίσκεται στις πρώτες θέσεις, το προϊόν είναι κυρίως γλυκό.

2 Η ζάχαρη έχει πολλά ονόματα

Αν δεις κάποιο από αυτά, είναι πρόσθετη ζάχαρη:

σιρόπι γλυκόζης

δεξτρόζη

μαλτόζη

σιρόπι φρουκτόζης

συμπυκνωμένος χυμός φρούτων

3 Μικρή λίστα, καλύτερη επιλογή

Λίγα συστατικά που αναγνωρίζεις σημαίνουν συνήθως λιγότερη επεξεργασία.

4 Σάκχαρα ανά 100 g

Στον πίνακα διατροφικής αξίας σύγκρινε τα σάκχαρα ανά 100 g. Η «μερίδα» αλλάζει από εταιρεία σε εταιρεία, τα 100 g όχι.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

Μπάρα «fitness» με βρώμη

Συστατικά: νιφάδες βρώμης, **σιρόπι γλυκόζης**, **ζάχαρη**, φυτικά έλαια, σταφίδες, **δεξτρόζη**, αλάτι, γαλακτωματοποιητής, άρωμα.

Τρεις μορφές ζάχαρης σε μία λίστα, οι δύο αμέσως μετά τη βρώμη. Στη συσκευασία γράφει «fitness», στην ετικέτα γράφει γλυκό.

Οι λέξεις της συσκευασίας

«Φυσικό», «ολικής», «light» και «fitness» είναι λέξεις διαφήμισης. Μην αγοράζεις με βάση αυτές. Η ετικέτα έχει πάντα τον τελευταίο λόγο.



Όταν διστάζεις ανάμεσα σε δύο προϊόντα, διάλεξε αυτό με τα λιγότερα συστατικά και τα λιγότερα σάκχαρα ανά 100 g.

Η λίστα αγορών σου

Τύπωσε την ή κράτα ένα στιγμιότυπο στο κινητό για τις επόμενες αγορές.

ΛΙΣΤΑ ΑΓΟΡΩΝ

GREEKGOESKETO.GR

ΕΙΔΗ: 7

- ☐ ~~Χυμός εμπορίου~~ → **ολόκληρο φρούτο**
- ☐ ~~Granola και μπάρες~~ → **ξηροί καρποί και σπόροι**
- ☐ ~~Γιαούρτι με γεύσεις~~ → **κατσικίσιο ή πρόβειο σκέτο**
- ☐ ~~Ρυζογκοφρέτες~~ → **αυγά, τυρί, ελιές**
- ☐ ~~Προϊόντα «light»~~ → **πλήρη γαλακτοκομικά**
- ☐ ~~Έτοιμο smoothie~~ → **σπιτικό, σπάνια**
- ☐ ~~Δημητριακά πρωνού~~ → **αυγά ή γιαούρτι με φρούτα**

ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΟΥ:

☐☐☐

ΣΥΝΟΛΟ:

ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΣΑΚΧΑΡΑ, ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΚΟΡΕΣΜΟΣ



ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ, ΟΧΙ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Θέλεις πλάνο ειδικά για σένα;

Οι καλύτερες επιλογές στο καλάθι είναι η αρχή. Ένα εξατομικευμένο πλάνο δένει όλη την εικόνα: φαγητό που σου αρέσει, προσαρμοσμένο στους στόχους σου και στο καθημερινό σου πρόγραμμα.

- ✓ Εξατομικευμένα πλάνα διατροφής, με ελληνική και μεσογειακή κουζίνα
- ✓ Κέτο ή χαμηλών υδατανθράκων, μόνο αν σου ταιριάζει
- ✓ Επιστήμη και όχι μόδες, με ειλικρίνεια για το τι δουλεύει

ΠΛΑΝΑ

Πλάνα διατροφής

Έτοιμα και εξατομικευμένα πλάνα από το διατροφολογείο μου.

[Δες τα πλάνα](#)bit.ly/diatrofologio

1:1

Συνεδρία μαζί μου

Μια προσωπική συνεδρία για τους δικούς σου στόχους.

[Κλείσε συνεδρία](#)bit.ly/synedria1

WEB

greekgoesketo.gr

Πλάνα, συνταγές και άρθρα

IG

[@apollokapsalis](https://www.instagram.com/apollokapsalis)

Καθημερινές συμβουλές και συνταγές στο Instagram

FB

[ketomediterranean](https://www.facebook.com/ketomediterranean)

Η κοινότητα στο Facebook

YT

[@apollonaskapsalis](https://www.youtube.com/@apollonaskapsalis)

Βίντεο με διατροφή και επιστήμη στο YouTube

EMAIL

greekgoesketo@gmail.com · apollonaskapsalis@gmail.com

Για απορίες και συνεργασίες

Σημαντικό: Ο οδηγός αυτός περιέχει εκπαιδευτικές πληροφορίες και δεν αποτελεί διάγνωση ή ιατρική συμβουλή. Αν έχεις κάποια πάθηση ή παίρνεις φάρμακα, μίλησε με τον γιατρό σου πριν αλλάξεις τη διατροφή σου.