Συμβουλές για την αγορά: Λαχανικά

1 ***Δώστε προτεραιότητα σε φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.***

2 *Εκτός από τα **φρέσκα λαχανικά, τα κατεψυγμένα και κονσερβοποιημένα λαχανικά** μπορούν να είναι μια εξαιρετική πηγή για μια υγιεινή διατροφή. Σε αυτή την περίπτωση, διαβάστε **τη λίστα συστατικών στη διατροφική ετικέτα** για να κάνετε μια υγιεινή επιλογή.*

3 *Η λίστα συστατικών σε ένα **κατεψυγμένο λαχανικό** θα πρέπει να περιέχει **μόνο λαχανικά**. Τα προϊόντα με αλάτι, ζάχαρη ή άλλα πρόσθετα θα πρέπει να αποφεύγονται.*

Συστατικά:
γρήγορα κατεψυγμένο μπρόκολο, κουνουπίδι και καρότα.

Συστατικά:
λαχανικά σε μεταβλητή αναλογία (κολοκυθάκια, κρεμμύδι και μελιτζάνα) και καρυκεύματα (σκόνη ντομάτας, αμυλομαλτοδεξτρίνη καλαμποκιού, αλάτι, τροποποιημένο άμυλο πατάτας, ζάχαρη, σκόνη σκόρδου, ρίγανη, ρυθμιστής οξύτητας).

4 *Η λίστα συστατικών **σε ένα κονσερβοποιημένο λαχανικό** μπορεί να περιέχει **όχι μόνο λαχανικά, αλλά και άλλα συστατικά όπως ξίδι και αλάτι.** Ωστόσο, αυτά τα προϊόντα με ζάχαρη ή άλλα πρόσθετα θα πρέπει να αποφεύγονται.*

Συστατικά:
λαχανικά σε μεταβλητή αναλογία (κολοκυθάκια, αγγουράκι, κουνουπίδι), ξύδι και αλάτι.

Συστατικά:
λαχανικά σε μεταβλητή αναλογία (κολοκυθάκια, αγγουράκι, κουνουπίδι), ξύδι, ζάχαρη, αλάτι, ρυθμιστής οξύτητας, και πρόσθετα.

COOK2DIAbeat

Συμβουλές για την αγορά: Φρούτα

1 ***Δώστε προτεραιότητα σε φρέσκα και εποχιακά φρούτα.***

Μπορείτε να βρείτε την εποχικότητα των φρούτων στον διαδραστικό χάρτη που παρέχεται από την EUFIC.

2 *Τα **κατεψυγμένα φρούτα** είναι μια χρήσιμη εναλλακτική πηγή για μια υγιεινή διατροφή. Ωστόσο, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ζάχαρη, τα αποξηραμένα και τα κονσερβοποιημένα φρούτα δεν είναι οι καλύτερες επιλογές στο πλαίσιο της διαβητικής νόσου.*

3 *Ένα άλλο σημείο είναι ότι **ορισμένα φρούτα** αλλάζουν την διατροφική τους αξία καθώς **ωριμάζουν**. Σ' αυτό το πλαίσιο, μπορείτε να δείτε την εξέλιξη παρακάτω.*

Άγουρη (πράσινες αποχρώσεις)

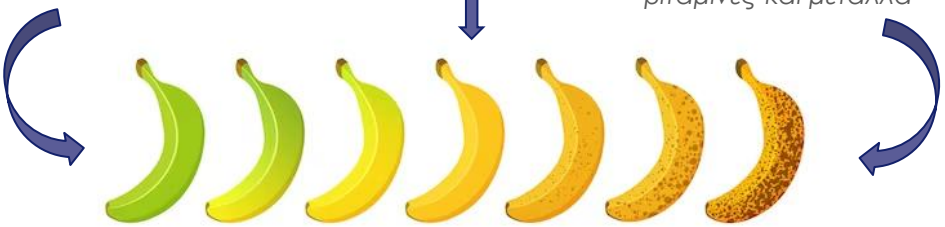
Μεγάλη πηγή πρεβιοτικών για το έντερο.

Ώριμη

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά και ίνες

Περισσότερο ώριμη (καφέ αποχρώσεις)

Χαμηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνες και μέταλλα



Χαμηλή ωριμότητα

Πλούσια σε ίνες, χαμηλή σε ζάχαρη

Υψηλή ωριμότητα

Πλούσια σε ζάχαρη, χαμηλή σε ίνες

COOK2DIAbeat

Επιλέξτε φρούτα με χαμηλότερο βαθμό ωριμότητας.