

Αθανάσιος Α. Πατσιαλάς
Ειδικός Καρδιολόγος

Π. Π. Γερμανού 9 * Θεσσαλονίκη
Τηλέφωνο & FAX: 2310 256 656
Κινητό.....: 6944 436 921

Τροφές που πρέπει ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ υπό SINTROM

ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ υψηλή ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ		
Όνομα τροφίμου	μgr/100gr	
ΦΡΟΥΤΑ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ		
1	Μήλο (ωμό, φρέσκο, ΜΕ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ)	4
2	Φράουλες (φρέσκιες)	14
3	Φασόλια (φρέσκα)	33
4	Φασόλια (ξηρά)	170
5	Φακές (χλωρές)	48
6	Φακές (ξηρές)	264
7	Τσουκνίδα (φύλλα ωμά)	372
8	Σπαράγγια (φρέσκα)	39
9	Σπαράγγια (κατεψυγμένα)	27
10	Ρεβύθια (χλωρά)	48
11	Ρεβύθια (ξηρά)	264
12	Ντομάτα (φρέσκια ωμή, ώριμη)	23
13	Ντομάτα (φρέσκια ωμή, πράσινη)	47
14	Μπρόκολο (φρέσκο)	154
15	Μπρόκολο (κατεψυγμένο)	68
16	Μαρούλι (φρέσκο ωμό)	113
17	Σπανάκι (φρέσκο)	266
18	Σπανάκι (κατεψυγμένο)	138
19	Λάχανο (φρέσκο)	149
20	Κουνουπίδι (φρέσκο)	191
21	Καρότα (φρέσκα)	13
22	Αρακάς (χλωρός)	28
23	Αρακάς (ξηρός)	81
ΚΡΕΑΣ		
24	Συκώτι (από μοσχάρι)	104
25	Συκώτι (από χοιρινό)	88
26	Συκώτι (από κοτόπουλο)	80
27	Συκώτι (από κουνέλι)	35
28	Συκώτι (από αρνί)	27
ΕΛΑΙΑ		
29	Canola	830
30	Σογιέλαιο	200
31	Ελαιόλαδο	58
ΔΙΑΦΟΡΑ		
32	Αυγό (κρόκος)	147
33	Καρύδια	16
34	Πίτουρο	83

Τροφές που μπορείτε ΝΑ ΦΑΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ υπό SINTROM

ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ χαμηλή ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ		
Όνομα τροφίμου		μgr/100gr
ΦΡΟΥΤΑ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ		
1	Μήλο (ωμό, φρέσκο) ΧΩΡΙΣ φλούδα	0,46
2	Μπανάνα (φρέσκια)	0,50
3	Φρέσκος χυμός γκρέιπ-φρούτ	0,02
4	Λεμονάδα	0,03
5	Φυσικός χυμός πορτοκάλι	0,04
6	Πορτοκάλι (φρέσκο ωμό)	1,35
7	Αχλάδι (κομπόστα)	0,46
8	Ροδάκινα (κομπόστα)	3
9	Αγγούρι	5
10	Παντζάρια (φρέσκα)	5
11	Μανιτάρια (φρέσκα)	8
12	Κρεμμύδια ξερά	0,52
13	Καλαμπόκι (φρέσκο)	7
14	Γλυκοπατάτα (φρέσκια ωμή)	4
15	Πατάτες φούρνου (μαγειρεμένες με φλούδα)	0,53
16	Πατάτες φούρνου (μαγειρεμένες χωρίς φλούδα)	0,22
ΚΡΕΑΣ		
17	Κοτόπουλο (στήθος)	0,01
18	Ασπράδι αυγού	0,02
19	Μοσχαρίσιος κιμάς	4
20	Μοσχαρίσιος κιμάς (άπαχος)	0,6
21	Χοιρινό (χαμηλό σε λιπαρά)	0,01
22	Συκώτι (από γαλοπούλα)	0
ΕΛΑΙΑ		
23	Βαμβακέλαιο	0
24	Φυσικέλαιο	2
25	Καλαμποκέλαιο	5
26	Αμυγδαλέλαιο	7
27	Ηλιέλαιο	10
28	Σουσαμέλαιο	12
ΔΙΑΦΟΡΑ		
29	Φυστικοβούτυρο	0,11
30	Ρυζάλευρο (άσπρο της στιγμής)	0,01
31	Αλεύρι για όλες τις χρήσεις	0,50
32	Ψωμί	0,50
33	Αλεύρι – άσπρο	1,10
34	Γάλα (αγελαδινό - πλήρες)	4
35	Γάλα (αγελαδινό - ελαφρύ)	4
36	Μουστάρδα (σε σκόνη)	0,30
37	Αλάτι	0,01
38	Ζάχαρη	0,01
39	Μέλι	0,02
40	Τσάι Μαύρο (χωρίς καφεΐνη)	0,02
41	Τσάι Μαύρο	0,05
42	Coca ~ Cola Light και κανονική	0 (και 0,01)
43	Ξύδι	<0,005
44	Κρασί sherry	<0,005