



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ



Έκδοση 3^η

Πίνακες Ξίστασης Κυπριακών Τροφίμων

Σχεδιασμός και Διεύθυνση Έργου

Δρ Στέλιος Γιαννόπουλος

Ανώτερος Χημικός

Γενικό Χημείο του Κράτους

Έγκριση Αναλυτικών Αποτελεσμάτων

Δρ Πόπη Νικολαΐδου-Κανάρη

Διευθύντρια Γενικού Χημείου του Κράτους

Δρ Ελένη Ιωάννου-Κακούρη

Πρώτη Χημικός

Γενικό Χημείο του Κράτους

Επιμέλεια Έκδοσης

Μάρω Χριστοδουλίδου

Χημικός

Γενικό Χημείο του Κράτους

Ηλεκτρονική Επεξεργασία

Αγάθη Αναστάση

Χημικός

Γενικό Χημείο του Κράτους

Συντονισμός Έκδοσης και Γλωσσική Επιμέλεια

Αντωνία Σωκράτους Πεδόνε

Λειτουργός Τύπου και Πληροφοριών

Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκδότης

Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών



ΓΤΠ 247/2013-200

ISBN: 978-9963-50-178-6

Σχεδιασμός εξωφύλλου και έγχρωμων σελίδων

Λίνα Μ

Εκτύπωση

Zavallis Litho Ltd

Έκδοση 3^η

Πίνακες Σύστασης Κυβερνητικών Τροφίμων

Εργαστήριο Σύστασης Ποιότητας και Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων
Γενικό Χημείο του Κράτους

Δεκέμβριος, 2013

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	7
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑΣ ΓΕΝΙΚΟΥ ΧΗΜΕΙΟΥ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ (ΓΚΧ)	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
ΑΒΓΑ	21
ΑΒΓΑ (Κοτσας)	23
ΑΒΓΑ (Κοτσας) με ω3 (α-λινοθθενικό)	24
ΓΑΛΑ & ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	25
ΑΝΑΡΗ ΞΗΡΗ.....	27
ΑΝΑΡΗ ΦΡΕΣΚΙΑ (ΜΥΖΗΘΡΑ)	28
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΕΙΟ.....	29
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ.....	30
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΠΑΧΟ	31
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ	32
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΑΠΑΧΟ	33
ΠΑΓΩΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ	34
ΠΑΓΩΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ/ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	35
ΧΑΛΟΥΜΙ LITE	36
ΧΑΛΟΥΜΙ SLIM.....	37
ΧΑΛΟΥΜΙ ΜΕΙΓΜΑ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟΥ & ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟΥ	38
ΧΑΛΟΥΜΙ ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ	39
ΤΥΡΙ EDAM	40
ΤΥΡΙ EDAM LIGHT.....	41
ΤΥΡΙ ΧΑΛΙΚΙΑ	42
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ.....	43
ΤΥΡΙ ΠΑΦΙΤΙΚΟ (ΦΛΑΟΥΝΑΣ)	44
ΦΕΤΑ	45
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ	47
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ.....	49
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ ΑΠΑΧΟ.....	50
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ & ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ	51
ΤΡΑΧΑΝΑΣ	53,54
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ.....	55
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	56
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ ΣΙΚΑΛΕΩΣ	57
ΠΟΥΡΓΟΥΡΙ (ΠΛΙΓΟΥΡΙ)	58
ΡΥΖΙ.....	59
ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ	60



ΕΔΩΔΙΜΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ.....	61
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	63
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ LIGHT.....	64
ΑΛΕΙΜΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ (FATSPREAD)	65
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΜΕΙΓΜΑ ΑΠΟ ΖΩΙΚΑ ΦΥΤΙΚΑ ΛΙΠΗ (BLENDED FATSPREAD)	66
ΒΟΥΤΥΡΟ	67
ΖΩΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ	68
ΦΥΤΙΚΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΛΙΠΟΣ.....	69
ΖΩΙΚΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΛΙΠΟΣ.....	70
ΥΠΟΔΟΡΙΟ ΧΟΙΡΕΙΟ ΛΙΠΟΣ (ΛΑΡΔΙ)	71
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ - ΚΥΠΡΙΑΚΟ.....	72
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ.....	73
ΔΑΚΤΥΛΑ	75
ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ	76
ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΜΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ	77
ΚΟΛΟΚΟΤΗ	78
ΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΑΝΑΡΗ.....	79
ΠΟΥΡΕΚΙΑ ΧΑΛΛΟΥΜΙΟΥ	80
ΠΟΥΡΕΚΙΑ ΤΗΣ ΣΑΤΖΙΗΣ (ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ)	81
ΠΙΤΕΣ ΤΗΣ ΣΑΤΖΙΗΣ.....	82
ΠΙΤΕΣ ΠΙΣΙΕΣ	83
ΦΛΑΟΥΝΕΣ ΑΛΜΥΡΕΣ	84
ΦΛΑΟΥΝΕΣ ΓΛΥΚΕΣ.....	85
ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΦΟΛΙΑΤΑ.....	86
ΤΑΧΙΝΟΠΙΤΑ.....	87
ΣΙΑΜΙΣΙΗ.....	88
ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ.....	89
ΚΟΛΟΚΥΘΟΑΝΘΟΙ (ΑΝΘΟΙ) ΓΕΜΙΣΤΟΙ ΝΗΣΤΗΣΙΜΟΙ	91
ΚΕΦΤΕΔΕΣ	92
ΚΟΛΟΚΑΣΙ ΜΕ ΚΡΕΑΣ	93
ΚΟΛΟΚΑΣΙ ΓΙΑΧΝΙ – ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ	94
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΜΕ ΑΒΓΑ	95
ΚΟΥΠΕΠΙΑ (ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ) ΜΕ ΚΡΕΑΣ	96
ΚΟΥΠΕΠΙΑ (ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ) ΝΗΣΤΗΣΙΜΑ	97
ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΤΟΥ ΦΟΥΡΝΟΥ (ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ)	98
ΣΤΡΟΥΘΚΙΑ ΜΕ ΑΒΓΑ	99
ΠΟΥΛΛΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ	100
ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΝΤΙΝΑΚΤΕΣ	101
ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΤΕΣ ΜΕ ΦΛΟΥΔΑ	102
ΑΡΝΙΣΙΟ ΣΥΚΩΤΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ (ΣΥΚΩΤΑΡΙΑ)	103
ΒΟΔΙΝΟ ΣΥΚΩΤΙ ΣΧΑΡΑΣ.....	104
ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΣΕ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΠΙΤΑ.....	105
ΧΟΙΡΙΝΟΣ ΓΥΡΟΣ ΣΕ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΠΙΤΑ.....	106

ΒΟΔΙΝΟΣ ΓΥΡΟΣ ΣΕ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΠΙΤΑ	107
ΧΟΙΡΙΝΟ ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ ΣΕ ΦΡΑΝΤΖΟΛΑΚΙ	108
ΣΙΕΦΤΑΛΙΑ (ΨΗΜΕΝΗ)	109
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ	110
ΚΟΥΠΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ	111
ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ	112
ΤΑΧΙΝΟΣΑΛΑΤΑ	113
ΖΑΛΑΤΙΝΑ (ΠΗΧΤΗ)	114
ΡΕΣΙ	115
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	117
HOT-DOG	119
ΕΓΚΥΤΙΩΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ (Chopped ham)	120
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ - ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ	121
ΒΟΔΙΝΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ	122
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΒΟΔΙΝΑ	123
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΚΡΑΣΑΤΑ	124
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΑΠΝΙΣΤΑ	125
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΤΥΠΟΥ ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ	126
ΛΟΥΝΤΖΑ	127
ΜΟΡΤΑΔΕΛΑ	128
ΣΑΛΑΜΙ ΑΕΡΟΣ	129
ΣΑΛΑΜΙ ΒΟΔΙΝΟ	130
ΣΑΛΑΜΙ ΚΑΠΝΙΣΤΟ	131
ΣΑΛΑΜΙ ΟΥΓΓΑΡΕΖΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ	132
ΧΑΜ ΚΑΠΝΙΣΤΟ	133
ΧΟΙΡΟΜΕΡΙ	134
ΣΝΑΚΣ	135
ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ	137
ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	138
LIGHT CHIPS	139
ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ	140
ΔΡΑΚΟΥΛΙΝΙΑ	141
ΨΗΜΕΝΗ ΠΙΤΣΑ	142
ΦΡΟΥΤΑ/ΛΑΧΑΝΙΚΑ/ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	143
ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΟ (ΠΑΠΟΥΤΣΟΣΥΚΟ)	145
ΠΑΤΑΤΕΣ ΩΜΕΣ ΜΕ ΦΛΟΥΔΑ	146
ΣΟΥΤΖΙΟΥΚΟΣ	147
ΚΙΟΦΤΕΡΙ	148
ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΚΑΙ ΙΧΘΥΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ	149
ΨΑΡΙ ΓΟΠΑ	151
ΨΑΡΙ ΚΟΛΙΟΣ	152
ΨΑΡΙ ΚΟΥΤΣΟΜΟΥΡΑ	153



ΨΑΡΙ ΛΥΘΡΙΝΙ	154
ΨΑΡΙ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ	155
ΨΑΡΙ ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙ	156
ΨΑΡΙ ΠΕΤΕΙΝΟΣ	157
ΨΑΡΙ ΡΟΦΟΣ (ΟΡΦΟΣ)	158
ΨΑΡΙ ΣΚΟΡΠΙΟΣ	159
ΨΑΡΙ ΦΑΓΚΡΙ	160
ΨΑΡΙ ΜΑΡΙΔΑ	161
ΨΑΡΙ ΚΡΑΝΙΟΣ	162
ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΦΡΕΣΚΙΑ ΙΧΘΥΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ	163
ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΦΡΕΣΚΙΑ ΙΧΘΥΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ	164
ΛΑΥΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΙΧΘΥΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ	165
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	167
ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΤΗΚΑΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΩΝ ΠΙΝΑΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΚΥΠΡΙΑΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	169
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	177

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, εγκρίνοντας τη Λευκή Βίβλο για τη διατροφή, καθόρισε ένα ευρύ φάσμα προτάσεων σχετικά με τον τρόπο δράσης της ΕΕ για την καταπολέμηση των προβλημάτων υγείας που συνδέονται με τη διατροφή, το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία. Στη Λευκή Βίβλο τονίζεται ότι είναι πολύ σημαντικό όπως οι καταναλωτές ενημερώνονται προτού επιλέξουν τα τρόφιμα που θα καταναλώσουν, ώστε να εξασφαλίζεται η ύπαρξη υγιεινών εναλλακτικών επιλογών. Για να είναι σε θέση ο καταναλωτής να έχει εναλλακτικές επιλογές, πρέπει να του δοθούν στοιχεία για τη σύσταση των τροφίμων, ιδιαίτερα, στην περίπτωση των μη συσκευασμένων τροφίμων. Αυτό ενισχύεται περισσότερο από το γεγονός ότι η αύξηση της παχυσαρκίας, όπως και άλλων τροφιμογενών ασθενειών, καθιστούν απαραίτητη τη βελτίωση, τόσο της διατροφής των Ευρωπαίων πολιτών, όσο και της παροχής έγκυρων πληροφοριών που αφορούν τη σύσταση των τροφίμων.

Το Συμβούλιο Ασφάλειας Τροφίμων (ΣΑΤ), το οποίο υπάγεται στο Υπουργείο Υγείας, πέραν του συντονιστικού του ρόλου στα προγράμματα παρακολούθησης και ελέγχου των τροφίμων, πρέπει να αποτελεί πηγή πληροφόρησης για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και ασφάλειας των τροφίμων και για τη σπουδαιότητα μιας ισορροπημένης διατροφής, ιδιαίτερα, όταν αυτή βασίζεται στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή. Οι ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες αποτελούν, ακόμη περισσότερο, απαραίτητη προϋπόθεση τόσο για την ομαλή σωματική και διανοητική ανάπτυξη των παιδιών, όσο και για την πρόληψη νοσημάτων στην ενήλικη ζωή τους.

Ως εκ τούτου, για την υιοθέτηση της ισορροπημένης διατροφής ως τρόπου ζωής, η ορθή πληροφόρηση και εκπαίδευση των ενηλίκων, των γονέων, των εκπαιδευτικών και των απλών καταναλωτών από τους αρμόδιους φορείς και τους ειδικούς στα θέματα αυτά, είναι αναγκαία. Ένας από τους κύριους ρόλους του Υπουργείου Υγείας είναι η πρόληψη νοσημάτων, και παράλληλη η παροχή αξιόπιστων στοιχείων και πληροφοριών για τη σύσταση των τροφίμων, που κατά κύριο λόγο πρέπει να πηγάζουν από πραγματικά εργαστηριακά δεδομένα.

Γι' αυτό, χαιρετίζω την 3η έκδοση των Πινάκων Σύστασης Κυπριακών Τροφίμων του Γενικού Χημείου του Κράτους, οι οποίοι στηρίζονται σε δικές του εργαστηριακές αναλύσεις και όχι σε βιβλιογραφικά δεδομένα, και οι οποίοι αντανakλούν τις νέες κυπριακές διατροφικές συνήθειες και τα παραδοσιακά φαγητά. Οι πληροφορίες των Πινάκων αυτών, θα δώσουν τη δυνατότητα σε όλους τους καταναλωτές να έχουν ορθές διατροφικές επιλογές και να διαμορφώσουν ορθές διατροφικές συνήθειες, με στόχο την προστασία της υγείας τους. Σημειώνεται ότι η έκδοση αυτή, είναι μια από τις λίγες εκδόσεις Πινάκων Σύστασης Τροφίμων, η οποία στηρίζεται αποκλειστικά σε άμεσες εργαστηριακές αναλύσεις.

Η εύχρηστη και λειτουργική δομή της έκδοσης, σε συνδυασμό με την αξιόπιστη και τεκμηριωμένη πληροφόρηση που παρέχει, θέτουν τα εχέγγυα για την επίτευξη του κοινού αυτού στόχου.



Διονύσιος Μαυρονικόλιας
Γενικός Διευθυντής
Υπουργείου Υγείας
Πρόεδρος Συμβουλίου Ασφάλειας Τροφίμων

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑΣ ΓΕΝΙΚΟΥ ΧΗΜΕΙΟΥ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ (ΓΧΚ)

Το Γενικό Χημείο του Κράτους (ΓΧΚ) έχει ολοκληρώσει 100 χρόνια προσφοράς από την ίδρυσή του. Πολλά έχουν αληθάξει έκτοτε και μπορώ να πω ότι το ΓΧΚ έχει βάλει τη σφραγίδα του στον τομέα της ασφάλειας και υγιεινής των τροφίμων. Βασιζόμενο στην τεχνογνωσία, εμπειρογνωμοσύνη, διαφάνεια, ανεξαρτησία και ανταποκρισιμότητα, το ΓΧΚ συνέβαλε και συμβάλλει στην προστασία της υγείας του καταναλωτή και στην πρόληψη πολλών ασθενειών. Ο απαραίτητος συνδυασμός “Ασφαλών και Υγιεινών Τροφίμων” επιτυγχάνεται με διατροφή, η οποία χαρακτηρίζεται από δύο σημαντικές πτυχές: την ασφάλεια των τροφίμων και τις ορθές διατροφικές συνήθειες. Ορθές διατροφικές συνήθειες είναι η επιλογή ενός υγιεινού διαιτολογίου και ενός τρόπου διατροφής, που προάγουν και συντηρούν την υγεία μας.

Η ανάγκη πιο ενεργούς δράσης στην πρόληψη των ασθενειών, σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης αλλιά και των ιδίων των κρατών – μελών, γίνεται ολοένα πιο επιτακτική, αφού η κακή διατροφή και η έλλειψη φυσικής άσκησης αποτελούν 6 από τους 7 κύριους λόγους ασθενειών στην Ευρώπη. Περισσότεροι από το 50% των ενηλίκων στην Ευρώπη είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι και υπολογίζεται ότι περισσότερα από 21 εκατομμύρια παιδιά είναι παχύσαρκα. Αυτός ο αριθμός αυξάνεται κατά 400.000 περίπου ανά έτος.

Γι’ αυτό και η ΕΕ τα τελευταία χρόνια, έδωσε ιδιαίτερη σημασία στους διατροφικούς ισχυρισμούς και σε συνεργασία με τους βιομήχανους προωθεί τη μείωση του άλατος, του λίπους και των σακχάρων στα τρόφιμα.

Το ΓΧΚ επαγρυπνεί και στοχεύει στη συνεχή, έγκαιρη και έγκυρη πληροφόρηση των πολιτών για θέματα που άμεσα αφορούν την υγεία τους. Γι’ αυτό, έχει ετοιμάσει την 3^η έκδοση για τους Πίνακες Σύστασης Τροφίμων με πλουσιότερο υλικό σε σχέση με τις προηγούμενες εκδόσεις, εμπλουτισμένο με στοιχεία που στηρίζονται αποκλειστικά σε εργαστηριακές χημικές αναλύσεις του ΓΧΚ.

Η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων διασφαλίζεται με το γεγονός ότι το Εργαστήριο Σύστασης Ποιότητας και Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων του Γενικού Χημείου του Κράτους, είναι διαπιστευμένο από το 2002 από τον Ελληνικό Φορέα Διαπίστευσης ΕΣΥΔ, σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Πρότυπο EN ISO/IEC 17025 2005 και οι μέθοδοι ανάλυσης που χρησιμοποιήθηκαν είναι είτε διαπιστευμένες είτε επικυρωμένες, σύμφωνα με το Σύστημα Διαχείρισης Ποιότητας του προτύπου διαπίστευσης.

Για το ΓΧΚ, οι φορείς αξιοποίησης των αποτελεσμάτων του, δηλαδή οι αρμόδιες Αρχές με τις οποίες συνεργάζεται, οι σχετικοί με τις δραστηριότητες του Συνδέσμοι, ο απλήσ πολήτης, οι καταναλωτές, δεν αποτελούν μόνο αριθμούς που πρέπει να αυξάνονται. Η αύξηση, όμως, αυτή είναι σημαντική γιατί απεικονίζει την ικανότητα του μεγαλύτερου Εθνικού Εργαστηρίου Ελέγχου, του ΓΧΚ, να ανταποκρίνεται στις συνεχώς αυξανόμενες ανάγκες της κοινωνίας και του ευρωπαϊκού κεκτημένου. Το σημαντικό είναι, όμως, ότι όσοι αξιοποιούν τα αποτελέσματα και την πληροφόρηση που δίδει το ΓΧΚ για θέματα ασφάλειας και υγιεινής διατροφής, αποτελούν συνεργάτες στην κοινή προσπάθεια για προστασία της δημόσιας υγείας και πρόωση ενός καλύτερου επιπέδου ζωής.

Εύχομαι η παρούσα έκδοση, η οποία θα είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα μας www.moh.gov.cy/sgl, να είναι χρήσιμη στις συνεργαζόμενες με το ΓΧΚ αρμόδιες Αρχές αλλιά και στους ιατρούς, διαιτολόγους, διατροφολόγους και να προσφέρει χρήσιμη πληροφόρηση και επιλογές στο ευρύ καταναλωτικό κοινό.

Η επιλογή διατροφής είναι θέμα του ίδιου του καταναλωτή, πρέπει όμως, να βασίζεται σε ορθή και επιστημονικά τεκμηριωμένη πληροφόρηση και να εξασφαλίζεται η ύπαρξη υγιεινών εναλλακτικών επιλογών.



Η παρούσα έκδοση είναι προϊόν συλλογικής εργασίας, με τη διαχρονική στήριξη και συμβολή του Υπουργείου Υγείας, της Διεύθυνσης του ΓΧΚ και των Λειτουργών του Εργαστηρίου Σύστασης Ποιότητας και Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων, τους οποίους ευχαριστώ θερμά για την αφοσίωση και την προσήλωσή τους στο έργο που επιτελούν.

Δρ Πόπη Νικοηαΐδου Κανάρη
Διευθύντρια
Γενικού Χημείου του Κράτους

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. ΓΕΝΙΚΑ

Το Γενικό Χημείο του Κράτους, ως ο επίσημος φορέας του Κρατικού Εργαστηριακού Ελέγχου Τροφίμων, εφαρμόζει σε συνεργασία με τις αρμόδιες Υπηρεσίες προγράμματα ελέγχου και παρακολούθησης τροφίμων και διεξάγει, επίσης, ερευνητικά προγράμματα, κυρίως, για επίλυση ή διερεύνηση τοπικών προβλημάτων.

Στα πλαίσια αυτών των προγραμμάτων, το Εργαστήριο Σύστασης, Ποιότητας και Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων από το 1992, άρχισε την εφαρμογή ερευνητικού προγράμματος μέσα στα πλαίσια του ασκούμενου ελέγχου τροφίμων, με στόχο τον εργαστηριακό προσδιορισμό της σύστασης, της θρεπτικής και θερμιδικής αξίας των τροφίμων, για τον καταρτισμό πλήρως ενημερωμένων Πινάκων Σύστασης Τροφίμων, τα οποία καταναλώνονται στην Κύπρο.

Στον καταρτισμό του προγράμματος λήφθηκαν υπόψη παράμετροι που έχουν ιδιαίτερη σημασία για την πρόληψη διαφόρων ασθενειών (όπως, π.χ. η περιεκτικότητα σε λιπαρά, η χοληστερόλη και οι διαιτητικές ίνες), αφού έχει διαπιστωθεί στενή σχέση μεταξύ ορισμένων ασθενειών και διατροφικών συνηθειών. Για παράδειγμα, η υπερβολική κατανάλωση ζωικών λιπαρών μπορεί να προκαλέσει καρδιαγγειακά νοσήματα ενώ η απουσία διαιτητικών ινών από το διαιτολόγιο, σχετίζεται με αυξημένα κρούσματα καρκίνου του παχέος εντέρου. Συνεπώς, η γνώση της σύστασης των τροφίμων καθώς και οι σωστές διατροφικές συνήθειες, μπορεί να είναι η βάση για την αντιμετώπιση ή καλύτερα για την πρόληψη τέτοιων τροφιμογενών νοσημάτων.

Ο προσδιορισμός της σύστασης των τροφίμων δεν δίνει μόνο πληροφορίες χρήσιμες για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των ασθενειών, αλλά μπορεί να βοηθήσει σε θέματα εξακρίβωσης της ποιότητας και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους, ευεργετικών ή μη.

Οι μέθοδοι καταρτισμού σύστασης πινάκων ποικίλουν και όπως εξηγείται πιο κάτω, η καλύτερη μέθοδος είναι η άμεση μέθοδος, η οποία στηρίζεται στις χημικές αναλύσεις των συγκεκριμένων τροφίμων. Η μέθοδος αυτή έχει επιλεγεί από το ΓΧΚ για τους παρόντες πίνακες σύστασης ποιότητας και θρεπτικής αξίας τροφίμων.

2. ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΟΥ ΠΙΝΑΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ο καταρτισμός των πινάκων σύστασης τροφίμων μπορεί να γίνει με τρεις μεθόδους (τρόπους):

- (α) άμεση μέθοδος,
- (β) έμμεση μέθοδος, και
- (γ) συνδυασμός άμεσης και έμμεσης μεθόδου.

(α) ΑΜΕΣΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΟΥ ΠΙΝΑΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η μέθοδος αυτή έχει το πλεονέκτημα ότι οι παράμετροι που προσδιορίζονται είναι αποτέλεσμα χημικών αναλύσεων που γίνονται ειδικά για τον καταρτισμό πινάκων σύστασης τροφίμων. Συνεπώς, υπάρχει η δυνατότητα επαρκούς ελέγχου τόσο της δειγματοληψίας όσο και της διαδικασίας ανάλυσης με αποτέλεσμα να έχουμε υψηλής πιστότητας αποτελέσματα.



Στην άμεση μέθοδο όμοια τρόφιμα από διαφορετικούς τόπους παραγωγής, αναμειγνύονται ή αναλύονται μεμονωμένα.

Η μέθοδος έχει το μειονέκτημα ότι είναι χρονοβόρα και με ψηλό κόστος, έχει, όμως, το πλεονέκτημα ότι δίνει αξιόπιστα αποτελέσματα.

(β) ΕΜΜΕΣΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΟΥ ΠΙΝΑΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Στη μέθοδο αυτή τα αναλυτικά δεδομένα των τροφίμων πηγάζουν από δημοσιευμένα δεδομένα διάφορων εργαστηρίων στη διεθνή βιβλιογραφία. Αυτό ενέχει τον κίνδυνο της χρήσης δεδομένων που δεν ανταποκρίνονται στη σύσταση των δικών μας προϊόντων. Για παράδειγμα, εάν για τον υπολογισμό της θεωρητικής σύστασης ενός γαλακτοκομικού προϊόντος της Κύπρου χρησιμοποιήθηκε η σύσταση του γάλακτος από υφιστάμενους πίνακες (π.χ. McCance & Widdowson's) που αφορούν σύσταση αγγλικού γάλακτος, η μέτρηση θα είναι λανθασμένη διότι το αγγλικό γάλα έχει λίπος γύρω στα 4% ενώ το κυπριακό έχει κατά μέσο όρο 3%. Γι' αυτό, πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή όταν τέτοια δεδομένα πρόκειται να συμπεριληφθούν σε πίνακες σύστασης τροφίμων.

Η έμμεση μέθοδος καταρτισμού πινάκων σύστασης τροφίμων χρησιμοποιείται, κυρίως, σε χώρες όπου υπάρχει περιορισμένη δυνατότητα ανάλυσης τροφίμων.

Παρόλο ότι είναι φανερό πως η μέθοδος αυτή δεν απαιτεί άμεση χημική ανάλυση, εντούτοις, είναι και αυτή χρονοβόρα επειδή χρειάζεται αρκετή έρευνα και προσοχή πριν από την υιοθέτηση των αναλυτικών τιμών της βιβλιογραφίας.

(γ) ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΜΕΘΟΔΩΝ

Σήμερα, πολλοί πίνακες σύστασης τροφίμων περιέχουν δεδομένα που προέρχονται τόσο από την άμεση μέθοδο όσο και από την έμμεση, δηλαδή περιλαμβάνουν τόσο άμεσες εργαστηριακές αναλυτικές τιμές, όσο και τιμές που λήφθηκαν από τη βιβλιογραφία. Συνήθως, για βασικά τρόφιμα δίδονται τιμές που προέρχονται από άμεσες αναλύσεις ενώ για λιγότερο βασικά και σύνθετα τρόφιμα μπορεί να δίνονται τιμές που προέρχονται από τη βιβλιογραφία.

Οποσδήποτε, όσο λιγότερο στηρίζεται σε βιβλιογραφικές τιμές ένας πίνακας σύστασης τροφίμων, τόσο πιο αξιόπιστος είναι.

Από τα πιο πάνω φαίνεται καθαρά ότι, προκειμένου να καταρτιστούν αξιόπιστοι πίνακες σύστασης τροφίμων, η καλύτερη μέθοδος που μπορεί να υιοθετηθεί είναι η άμεση μέθοδος.

3. ΧΗΜΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Μια αρκετά συμπληρωμένη έκδοση πινάκων σύστασης τροφίμων πρέπει να συμπεριλαμβάνει τις παρακάτω χημικές παραμέτρους :

Υγρασία

Λίπος

Πρωτεΐνες

Υδατάνθρακες

Τέφρα

Ολικές διαιτητικές ίνες διαλυτές και αδιάλυτες διαιτητικές ίνες

Ενέργεια

Λιπαρά οξέα (Κεκορεσμένα, Μονοακόρεστα, Πολυακόρεστα, ω-Λιπαρά)

Στερόλες (Χοληστερόλη, Φυτοστερόλες)

Οηικά σάκχαρα (Μονοσακχαρίτες, Δισακχαρίτες, Ολιγοσακχαρίτες)

Νάτριο

Κάλιο

Ασβέστιο

Φωσφόρος

Μαγνήσιο

Σίδηρος

Χλωριούχα

Ιχνοστοιχεία Zn, Cu, Se κ.λπ.

Βιταμίνες

Αμινοξέα

4. ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΚΥΠΡΙΑΚΩΝ ΠΙΝΑΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Για τον καταρτισμό των Πινάκων Σύστασης των Κυπριακών Τροφίμων επιλέχθηκε η άμεση μέθοδος για τους παρακάτω λόγους:

- (α) είναι η πιο ακριβής μέθοδος,
- (β) υπάρχει η εργαστηριακή υποδομή για τον άμεσο προσδιορισμό όλων των απαιτούμενων παραμέτρων με χημική ανάλυση, και
- (γ) οι πηγές παρασκευής των κυπριακών τροφίμων είναι περιορισμένες λόγω του ότι η Κύπρος είναι μικρό κράτος και υπάρχει δυνατότητα ελέγχου τους.

5. ΤΡΙΤΗ ΕΚΔΟΣΗ 2012

Το ΓΧΚ μέσα από τα προγράμματα παρακολούθησης της ποιότητας και θρεπτικής αξίας των τροφίμων, αλλιά και τα προγράμματα χρηματοδότησης του Υπουργείου Υγείας, έχει δημιουργήσει μια εθνική βάση δεδομένων της σύστασης των τροφίμων που κυκλοφορούν στην κυπριακή αγορά. Η βάση δεδομένων χρησιμοποιήθηκε για τους πρώτους Πίνακες Σύστασης Τροφίμων, που εκδόθηκαν το 1992, με στόχο τη σωστή αξιολόγηση για τη σχέση μεταξύ θρεπτικών συστατικών της τροφής και της υγείας του Κύπριου καταναλωτή. Το 1999 δημοσιεύτηκε η δεύτερη έκδοση των Πινάκων Σύστασης με 67 είδη τροφίμων αλλιά η αλληγή τρόπου ζωής και η μεγάλη κατανάλωση έτοιμων φαγητών επέβαλε την επιπρόσθετη μελέτη παραδοσιακών και σύνθετων μαγειρεμένων φαγητών ταχυφαγίας, με αποτέλεσμα την παρούσα 3η έκδοση το 2012.

Η καινοτομία που παρουσιάζουν οι Κυπριακοί Πίνακες Σύστασης Τροφίμων, σε αντίθεση με άλλους Πίνακες Σύστασης Τροφίμων, είναι ότι:

- (α) βασίζονται αποκλειστικά σε εργαστηριακές χημικές αναλύσεις, ενώ οι πλείστοι Διεθνείς Πίνακες Σύστασης Τροφίμων, βασίζονται, κυρίως, σε εκτιμήσεις ή τη βιβλιογραφία,
- (β) όλα τα δείγματα αναλύθηκαν ατομικά και όχι σύμμεικτα, ώστε ο χρήστης να έχει το εύρος των τιμών κάθε παραμέτρου - μέγιστη /ελάχιστη και μέση τιμή,

- (γ) δίνουν αναλυτικά αποτελέσματα παραδοσιακών κυπριακών τροφίμων, για τα οποία δεν υπάρχουν βιβλιογραφικά ή άλλα εργαστηριακά δεδομένα, και
- (δ) δίνουν την πραγματική σύσταση των κυπριακών τροφίμων, η οποία συχνά διαφέρει από τη σύσταση αντίστοιχων τροφίμων άλλων χωρών.

Η 3η έκδοση περιλαμβάνει, επιπρόσθετα, 74 νέα είδη τροφίμων - έτοιμα μαγειρεμένα παραδοσιακά φαγητά, όπως κολλοκάσι, παστίτσιο, κεφτέδες, κουπέπια, ζαλιτίνα κ.ά., φαγητά από ταχυφαγεία όπως χάμπουργκερ, σουβλάκια, γύρο, πίτσα κ.ά., καθώς και παραδοσιακά είδη ζαχαροπλαστικής όπως πουρέκια, φλαούνες, πίτες κ.ά. Επιπλέον, λόγω των ισχυρισμών της υψηλής περιεκτικότητας σε $\omega 3$ λιπαρά οξέα, αναλύθηκαν ψάρια ελεύθερης αλιείας και ψάρια από τις ιχθυοκαλλιέργειες της Κύπρου. Τα ψάρια ελεύθερης αλιείας της 2^{ης} έκδοσης έχουν εμπλουτιστεί με νέα δείγματα ενώ τα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας, που υπήρχαν στην 2^η έκδοση έχουν αναθεωρηθεί/συμπληρωθεί με νέες αναλύσεις λόγω πιθανής αλληλλαγής της σύστασης της τροφής σίτισής τους.

Οι Κυπριακοί Πίνακες Σύστασης Τροφίμων θα συμπληρώνονται συνεχώς με νέα στοιχεία, τα οποία και θα συμπεριλαμβάνονται στις επόμενες εκδόσεις.

6. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΛΥΣΕΩΝ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Όλες οι αναλύσεις διενεργήθηκαν στο Εργαστήριο Σύστασης Ποιότητας και Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων του Γενικού Χημείου του Κράτους, το οποίο είναι διαπιστευμένο από το 2002 από τον Ελληνικό Φορέα Διαπίστευσης ΕΣΥΔ. Οι μέθοδοι ανάλυσης που χρησιμοποιήθηκαν είναι είτε διαπιστευμένες είτε επαρκώς επικυρωμένες (με τουλάχιστον τα αναγκαία στοιχεία επικύρωσης και με συστηματική συμμετοχή σε διεργαστηριακούς ελέγχους) και επίσημα αποδεκτές, σύμφωνα με το Σύστημα Διαχείρισης Ποιότητας και το Πρότυπο Διαπίστευσης 17025:2005. Στο Παράρτημα Ι παρουσιάζονται οι βιβλιογραφικές παραπομπές των μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν, είτε αυτούσιες είτε μετά από ενδοεργαστηριακή τροποποίηση.

Ενδεικτικά, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος ατομικής εκπομπής με επαγωγικά συζευγμένο πλάσμα (ICP) για τα ιχνοστοιχεία, η υγρή χρωματογραφία υψηλής πίεσης (HPLC) για τον προσδιορισμό σακχάρων, η αέρια χρωματογραφία (GC) για τον προσδιορισμό της χολληστερόλης, των λιπαρών οξέων περιλαμβανομένων και των $\omega 3$ και $\omega 6$ λιπαρών οξέων, και άλλες ενζυματικές, σταθμικές και ογκομετρικές μέθοδοι.

Τα ομοειδή δείγματα τροφίμων αναλύθηκαν ατομικά και έγινε στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων με το λογισμικό πρόγραμμα LIMS (Laboratory Information Management System), το οποίο εφαρμόζεται στο Γενικό Χημείο του Κράτους.

Στους Πίνακες Σύστασης Τροφίμων, παρουσιάζονται τα αναλυτικά δεδομένα του κάθε τροφίμου εκφρασμένα, για ομοιομορφία, ανά 100g τροφίμου. Επίσης, αναγράφεται ο αριθμός των δειγμάτων που αναλύθηκε και ο διεθνής κωδικός INFOODS των παραμέτρων ανάλυσης. Επιπλέον, στη βάση δεδομένων LIMS υπάρχει και η αντιστοίχια με τους κωδικούς FOODEX της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων.

Οι παράμετροι ανάλυσης αφορούν τα Μακροσυστατικά (Πρωτεΐνη, Λίπος, Υδατάνθρακες, Διαιτητικές ίνες, Υγρασία, Τέφρα), τα Ανόργανα Συστατικά (Ασβέστιο, Μαγνήσιο, Σίδηρος κ.ά.) και τα Λιπίδια (λιπαρά οξέα-κορεσμένα, μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και ω λιπαρά).

Ενέργεια

Η θερμιδική αξία όλων των τροφίμων εκφράζεται σε kcal/100g, και έχει υπολογιστεί από τη συγκέντρωση κάθε τροφίμου σε πρωτεΐνες, λίπος, υδατάνθρακες και διαιτητικές ίνες, χρησιμοποιώντας τους πιο κάτω συντελεστές μετατροπής (σύμφωνα με την Οδηγία 90/496/ΕΚ - 11/12/2008):

Πίνακας 1: Συντελεστές υπολογισμού της ενέργειας

	kcal/g	kJ/g*
Πρωτεΐνες	4	17
Λίπος	9	37
Υδατάνθρακες	4	17
Διαιτητικές ίνες	2	8

*Στην παρούσα 3^η έκδοση, η ενέργεια εκφράζεται μόνο σε kcal. Για μετατροπή της σε kJ, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο συντελεστής 4. 18684.

Πρωτεΐνες

Η πρωτεΐνη σε κάθε δείγμα υπολογίστηκε με πολλαπλασιασμό του ανευρεθέντος ολικού αζώτου με τον κατάλληλο συντελεστή μετατροπής σε πρωτεΐνες, ανάλογα με το τρόφιμο, όπως φαίνεται πιο κάτω:

Πίνακας 2: Συντελεστής υπολογισμού πρωτεΐνης

Είδος τροφίμου	Συντελεστής
Κρέατα και προϊόντα κρέατος	6,25
Δημητριακά	5,70
Γαλακτοκομικά	6,38
Όλα τα άλλα	6,25

Λίπος

Οι τιμές στους Πίνακες αναφέρονται στο ολικό λίπος και ολικά λιπαρά οξέα κεκορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, ω3 και ω6 λιπαρά οξέα.

Χοληστερόλη

Οι τιμές της χοληστερόλης για όλα τα τρόφιμα εκφράζονται σε mg/100g τροφίμου.

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες, στις πλείστες περιπτώσεις, υπολογίστηκαν 'εκ διαφοράς'.

Ολικές διαιτητικές ίνες

Οι ολικές διαιτητικές ίνες προσδιορίστηκαν με συνδυασμό ενζυματικής και σταθμικής μεθόδου.

Έκφραση αποτελεσμάτων

Για πρακτικούς λόγους, τα αποτελέσματα των μακροσυστατικών εκφράζονται με ένα δεκαδικό ψηφίο, παρόλο που η ακρίβεια των πλείστων μεθόδων που εφαρμόστηκαν είναι πέραν του ενός δεκαδικού. Στα ανόργανα συστατικά (ιχνοστοιχεία, μέταλλα), τα οποία εκφράζονται σε mg/100g, για συγκεντρώσεις μεγαλύτερες των 10mg/100g δίνεται ο πλησιέστερα ακέραιος αριθμός. Οι εκφράσεις αυτές συνδέονται άμεσα με την αβεβαιότητα της κάθε μεθόδου που εφαρμόστηκε.

Ο όρος «δεν ανιχνεύθηκε» σημαίνει ότι η προσδιορισθείσα συγκεντρωση είναι κάτω από το όριο ανίχνευσης της μεθόδου που εφαρμόστηκε για τον προσδιορισμό της εν λόγω παραμέτρου.

Ο όρος «ίχνη» σημαίνει ότι, η τιμή κυμαίνεται μεταξύ ορίου ανίχνευσης και ορίου ποσοτικού προσδιορισμού για κάθε παράμετρο.

7. ΣΧΟΛΙΑ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

(α) Η δειγματοληψία στηρίχθηκε στην εισαγωγή δειγμάτων στο Εργαστήριο Σύστασης, Ποιότητας και Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων, στο πλαίσιο προγραμμάτων παρακολούθησης, έρευνας και ελέγχου, σε συνεργασία με τις Υγειονομικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας, και όπου απαιτείτο έγιναν και στοχευμένες δειγματοληψίες. Έγινε προσπάθεια να αντιπροσωπευθούν όσο το δυνατόν περισσότερες πηγές παραγωγής κυπριακών τροφίμων και έγιναν συμπληρωματικές δειγματοληψίες από Λειτουργούς του Γενικού Χημείου.

(β) (i) Η ονομασία των τροφίμων που περιλαμβάνονται στους πίνακες, είναι εκείνη που έχει δοθεί από τους παρασκευαστές.

(ii) Σε μερικές περιπτώσεις, για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων, αναλήθηκε μόνο ένα δείγμα, γι' αυτό και τα αποτελέσματά τους πρέπει να θεωρούνται ως μια πρώτη προσέγγιση.

(γ) Από τα αναλυτικά δεδομένα των κυπριακών παρασκευαζομένων προϊόντων, εξάγονται χρήσιμα συμπεράσματα που έχουν σχέση με την προστασία και προαγωγή της υγείας. Ενδεικτικά αναφέρονται ορισμένα παραδείγματα:

(i) Γαλακτοκομικά προϊόντα

Η περιεκτικότητα σε χολληστερόλη του παραδοσιακού κυπριακού τυριού (χαλιθούμι) είναι περίπου στα ίδια επίπεδα με τα ευρέως διαδεδομένα τυριά τύπου EDAM και CHEDDAR. Συνεπώς, το χαλιθούμι δεν επιβαρύνει τον οργανισμό σε χολληστερόλη περισσότερο από τα τυριά αυτά (σελ. 36-41).

Η περιεκτικότητα σε χολληστερόλη της φρέσκιας αναρής (μυζήθρα- σελ.28) κυμαίνεται από 50 έως 211 mg/100g δείγματος, για 54 δείγματα που αναλήθηκαν, ο δε μέσος όρος είναι 110 mg/100g. Αυτό ανατρέπει τη μέχρι σήμερα πεποίθηση του κοινού ή ακόμη και ειδικών ότι η αναρή είναι χαμηλότερη σε χολληστερόλη απ' ότι το χαλιθούμι. Η μεγάλη αυτή διακύμανση περιεκτικότητας σε χολληστερόλη της φρέσκιας αναρής οφείλεται: α) στον τρόπο παρασκευής λόγω πιθανής επιπλέον προσθήκης γάλακτος ή κρέμας γάλακτος (για να αυξηθεί η νοστιμιά), β) στις συνθήκες και την τεχνολογία παρασκευής (π.χ. θερμοκρασία, συμπίεση και στράγγιση), και γ) στο είδος του γάλακτος που χρησιμοποιείται, π.χ. αγελαδινό ή πρόβειο. Τα αποτελέσματα αυτά, καταδεικνύουν ότι η φρέσκια αναρή δεν περιέχει, κατ' ανάγκην, χαμηλότερο ποσοστό χολληστερόλης σε σύγκριση με το χαλιθούμι ή άλλα τυριά (σελ. 28). Βασικά, η μεγάλη διακύμανση των αποτελεσμάτων οφείλεται στη μη τυποποίηση του προϊόντος αυτού.

(ii) Προϊόντα σίτου

Το πουργούρι, όπως φαίνεται από τα αναλυτικά δεδομένα των πινάκων, είναι μια καλή πηγή διαιτητικών ινών (σελ. 58).

(iii) Αλιευτικά προϊόντα

Όλα τα ψάρια είναι πλούσια σε ω-λιπαρά οξέα, τα οποία, όπως αποδείχτηκε από έρευνες που έγιναν, είναι ευεργετικά για τη λειτουργία της καρδιάς και δρουν προστατευτικά κατά του εμφράγματος.

(iv) Κρεατοσκευάσματα

Στην περίπτωση των κρεατοσκευασμάτων και συγκεκριμένα στα κυπριακής παρασκευής λουκάνικα τύπου Φρανκφούρτης, διαφάνηκε αισθητή διαφορά μεταξύ αποτελεσμάτων άλλων χωρών και κυπριακών αποτελεσμάτων, για τη σύστασή τους. Αυτό οφείλεται στη χρήση διαφορετικών πρώτων υλών ή στις διαφορετικές γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες. Επίσης, για τα λουκάνικα τύπου Φρανκφούρτης, έχει βρεθεί από ξένους πίνακες τροφίμων ότι περιέχουν υδατάνθρακες κατά μέσο όρο 3% ενώ τα αντίστοιχα κυπριακής παρασκευής, για 12 δείγματα που αναλύθηκαν (σελ. 126), περιέχουν υδατάνθρακες από ίχνη έως 18,6% και με μέσο όρο 9,6%, το δε λίπος έχει, επίσης, βρεθεί κατά μέσο όρο 15,5% σε αντίθεση με 25% σε ξένους πίνακες. Αυτή η μεγάλη διακύμανση των τιμών των κυπριακών προϊόντων, οφείλεται στη μη τυποποίησή τους.

(v) Ρέσι

Το ρέσι, παραδοσιακό κυπριακό τρόφιμο, που καταναλώνεται σε γιορτές ή ακόμη προσφέρεται και σε διάφορα εστιατόρια, διαπιστώθηκε ότι (για πέντε αναλυθέντα δείγματα) οι θερμίδες του κυμαίνονται από 73 έως 95 kcal/100g (σελ. 115). Το μικρό, σχετικά, ποσοστό θερμίδων οφείλεται στη μεγάλη ποσότητα ύδατος που συγκρατεί στη μάζα του (ποσοστό υγρασίας 81,3-76,6%) και της σχετικά χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος (ποσοστό λίπους 1,5-4,2%).

Παραμετρήσιμος
Κυπριακός Τροφίμων



1

ABITA



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	138	148	126	9
Υγρασία	WATER	g/100g	76,2	77,3	74,9	10
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	12,9	19,0	11,4	10
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	9,3	10,4	7,7	11
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	1,5	1,7	1,3	9
Τέφρα	ASH	g/100g	0,9	0,9	0,8	9
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	40	40	40	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	12	12	12	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	3	3	3	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,0	1,0	1,0	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	124	124	124	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	145	145	145	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	177	177	177	1
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ						
Βιταμίνη Ε		mg/100g	4,0	4,0	4,0	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	2,82	3,20	2,20	10
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	4,65	5,40	3,82	10
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,49	2,10	1,20	10
ω3 πολυακόρεστα λιπαρά	FAPUN3	g/100g	0,09	0,14	0,04	11
ω6 πολυακόρεστα λιπαρά	FAPUN6	g/100g	1,45	1,99	1,27	11
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	479	508	450	2

**ΑΒΓΑ****ΑΒΓΑ (Κότας) με ω-3 (α-λινολενικό)**

	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	134	149	126	5
Υγρασία	WATER	g/100g	76,7	77,8	74,9	5
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	12,0	12,3	11,5	5
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	8,9	10,5	8,0	20
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	1,6	2,2	1,3	5
Τέφρα	ASH	g/100g	0,9	0,9	0,8	5
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	35	35	35	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	11	11	11	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	3	3	3	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,0	1,0	1,0	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	155	155	155	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	141	141	141	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	155	155	155	1
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ						
Βιταμίνη Ε		mg/100g	8	8	8	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	2,52	2,70	2,40	5
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,84	4,40	3,50	5
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	2,52	2,80	2,10	5
ω3 πολυακόρεστα λιπαρά	FAPUN3	g/100g	0,89	1,11	0,72	15
ω6 πολυακόρεστα λιπαρά	FAPUN6	g/100g	1,67	1,95	1,29	15
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	364	378	349	2

ΓΑΛΑ
ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	396	464	263	6
Υγρασία	WATER	g/100g	33,8	49,6	24,0	6
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	21,7	27,9	16,0	6
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	34,9	48,4	17,5	5
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	3,8	7,8	0,8	6
Τέφρα	ASH	g/100g	7,0	9,1	4,6	6
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	383	440	347	5
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	22	25	20	5
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	5
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	5
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	5
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	5
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	2935	4066	1359	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	210	247	158	5
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1534	1781	1096	5
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	249	268	223	5
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	21,4	33,2	11,8	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	8,4	12,5	4,6	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,5	2,3	0,8	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	155	222	123	5

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	230	335	136	31
Υγρασία	WATER	g/100g	65,4	76,9	57,0	30
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	11,0	16,3	9,0	31
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	21,7	39,5	7,0	57
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	2,8	5,3	δεν ανιχν.	31
Τέφρα	ASH	g/100g	1,3	2,9	0,5	31
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	215	372	97	13
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	16	30	10	13
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	13
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	13
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	13
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	13
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	234	910	10	17
Κάλιο (K)	K	mg/100g	129	168	111	15
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	182	467	37	15
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	150	227	103	15
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	14,3	21,0	6,3	11
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,2	7,9	2,5	11
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,0	1,5	0,5	11
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	110	211	50	54

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	94	112	82	4
Υγρασία	WATER	g/100g	83,1	84,2	80,4	4
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	6,0	6,9	5,1	4
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	6,0	7,6	4,6	4
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	4,0	5,1	2,3	4
Τέφρα	ASH	g/100g	0,9	1,0	0,9	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	90	94	86	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	16	16	15	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,8	0,8	ίχνη	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	124	155	93	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	165	225	97	3
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	73	89	64	3
Φωσφόρος (P)	P	mg/100g	142	157	131	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	22	22	21	2



**ΓΑΛΑ & ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ**

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	92,00	92,00	92,00	1
Υγρασία	WATER	g/100g	81,20	81,20	81,20	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	6,20	6,20	6,20	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	5,00	5,00	5,00	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	5,80	5,80	5,80	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,20	1,20	1,20	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	121	121	121	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	15	18	12	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	54	54	54	1
Υγρασία	WATER	g/100g	85,5	85,5	85,5	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	6,0	6,0	6,0	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	0,7	0,9	0,6	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	5,9	5,9	5,9	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,7	1,7	1,7	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	85	94	76	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	15	17	12	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,6	0,6	0,5	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	91	91	91	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	247	325	154	4
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	82	113	57	4
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	151	163	135	4
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	5	6	4	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	112	114	110	2
Υγρασία	WATER	g/100g	77,6	78,2	76,9	2
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	7,7	7,9	7,5	2
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	5,5	5,6	5,4	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	7,9	8,4	7,3	2
Τέφρα	ASH	g/100g	1,4	1,4	1,4	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	120	130	109	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	16	18	13	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	36	42	30	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	187	238	148	4
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	59	71	47	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	175	187	154	4
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	25,60	33,50	15,00	4

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	76	76	76	1
Υγρασία	WATER	g/100g	79,8	79,8	79,8	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	9,5	9,5	9,5	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	0,6	0,6	0,6	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	8,2	8,2	8,2	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,8	1,8	1,8	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	103	103	103	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	251	251	251	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	238	238	238	1



**ΓΑΛΑ & ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ
ΠΑΓΩΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ**

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	136	142	130	2
Υγρασία	WATER	g/100g	68,9	70,6	67,2	2
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	6,9	7,3	6,4	2
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	3,1	3,2	2,9	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	20,3	22,6	18,0	2
Τέφρα	ASH	g/100g	0,9	0,9	0,9	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	273	381	161	8
Υγρασία	WATER	g/100g	50,0	65,9	33,7	8
Πρωτεΐνη (Nx6.25)	PROCNT-FAO	g/100g	3,4	4,3	1,9	8
Λίπος	FAT	g/100g	15,5	25,7	3,0	8
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	30,1	38,4	22,3	8
Τέφρα	ASH	g/100g	1,0	1,5	0,8	8
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	9,2	16,9	1,1	8
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,8	8,7	0,4	8
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,4	1,2	δεν ανιχν.	8
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	13	23	8	4

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	203	223	185	4
Υγρασία	WATER	g/100g	56,1	58,3	53,7	4
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	26,8	27,7	26,2	4
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	9,8	11,5	8,0	4
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	2,1	2,1	1,9	4
Τέφρα	ASH	g/100g	5,4	5,7	5,02	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	322	322	322	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	24	24	24	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	3	3	3	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1491	1796	1244	4
Κάλιο (K)	K	mg/100g	101	106	95	5
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1024	1024	1024	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	473	526	427	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	7,7	7,8	7,6	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,3	3,4	3,2	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,4	0,4	0,4	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	43	46	40	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	270	299	246	8
Υγρασία	WATER	g/100g	49,7	53,6	45,2	8
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	24,8	26,6	23,2	8
Λίπος,-ολικό	FAT	g/100g	18,2	20,5	16,5	8
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	1,7	4,4	0,3	8
Τέφρα	ASH	g/100g	5,6	5,9	5,2	8
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	695	961	428	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	34	35	33	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	3	3	3	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.359	1.593	1.201	5
Κάλιο (K)	K	mg/100g	98	106	92	7
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1279	1395	1156	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	551	584	515	5
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	13,2	13,8	12,7	4
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,7	6,2	5,3	4
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,8	0,9	0,7	4
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	62	70	47	6

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	325	375	300	13
Υγρασία	WATER	g/100g	44,9	49,1	37,3	14
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	22,5	25,2	19,7	13
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	25,9	30,0	22,0	20
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	1,2	2,3	ίχνη	12
Τέφρα	ASH	g/100g	5,6	6,4	4,5	13
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	775	822	727	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	33	34	32	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	3	3	2	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.683	2.245	1.213	10
Κάλιο (K)	K	mg/100g	103	124	84	7
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1.238	1.779	908	7
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	451	486	405	7
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	15,2	16,8	13,5	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	6,9	7,2	6,5	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,0	1,0	1,0	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	92	108	80	15

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	327	333	321	3
Υγρασία	WATER	g/100g	46,5	47,0	45,9	3
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	20,5	20,9	19,6	3
Λίπος	FAT	g/100g	26,3	27,0	26,0	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	2,1	2,4	1,6	3
Τέφρα	ASH	g/100g	4,6	5,0	4,3	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	697	746	647	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	38	40	36	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,0	2,0	2,0	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	μg/100g	28	30	25	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.072	1.092	1.032	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	88	88	88	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1.348	1.348	1.348	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	440	444	436	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	106	113	100	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	342	346	340	3
Υγρασία	WATER	g/100g	46,0	54,7	43,2	5
Πρωτεΐνη (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	26,2	27,4	25,4	3
Λίπος	FAT	g/100g	25,4	42,0	17,1	5
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHO-	g/100g	7,3	7,7	6,8	3
Άλας	NACL	g/100g	1,9	2,1	1,4	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	15,3	16,8	12,3	4
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,2	5,8	4,0	4
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,6	0,7	0,5	4
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	70	77	54	4

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	272	290	242	3
Υγρασία	WATER	g/100g	57,8	68,3	47,5	7
Πρωτεΐνη (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	19,0	27,5	14,6	3
Λίπος (Γαλακτοκομικών)	FAT	g/100g	14,1	19,1	7,0	7
Υδατάνθρακες εκ διαφοράς	CHO-	g/100g	17,4	22,0	8,6	3
Άλας	NACL	g/100g	1,97	2,40	1,50	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	9,8	13,1	4,9	7
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,6	5,1	1,8	7
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,4	0,5	0,2	7
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	35	50	19	7

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	358	391	325	2
Υγρασία	WATER	g/100g	45,6	49,0	42,2	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	19,3	23,0	15,5	2
Λίπος	FAT	g/100g	30,8	33,0	28,5	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	1,1	1,7	0,5	2
Τέφρα	ASH	g/100g	3,3	5, 0	1,3	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Άλας	NACL	g/100g	2,6	4,4	0,7	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	894	1.580	208	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	82	100	65	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	323	465	180	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	16	16	15	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	257	260	253	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,0	3,0	1,0	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	22,2	24,3	20,1	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	7,2	7,2	7,1	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,1	1,3	0,9	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	98	129	68	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	430	430	430	1
Υγρασία	WATER	g/100g	33,6	33,6	33,6	1
Πρωτεΐνες	PROCNT-FAO	g/100g	26,6	26,6	26,6	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	36,0	36,0	36,0	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Τέφρα	ASH	g/100g	4,2	4,2	4,2	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	668	668	668	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	74	75	73	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	377	425	309	4
Υγρασία	WATER	g/100g	37,5	45,7	28,3	4
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	28,6	33,1	25,9	4
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	29,1	33,5	21,0	4
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,2	0,6	δεν ανιχν.	4
Τέφρα	ASH	g/100g	5,0	6,1	3,4	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	637	832	442	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	43	43	42	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,7	2,9	2,4	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	967	1.268	801	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	76	93	59	2
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	99	161	37	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	538	545	530	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	80	98	67	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	303	319	293	4
Υγρασία	WATER	g/100g	52,5	53,8	51,2	4
Πρωτεΐνες	PROCNT-FAO	g/100g	18,0	18,7	16,7	4
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	19,8	27,3	2,5	4
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,9	1,3	0,2	4
Τέφρα	ASH	g/100g	3,4	4,0	2,9	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	377	414	339	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	19	19	18	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,0	1,0	1,0	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.030	1.335	795	4
Κάλιο (K)	K	mg/100g	73	82	59	6
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	819	1.155	624	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	306	390	223	6
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	18,2	19,6	17,4	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	6,8	6,8	6,7	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,8	1,0	0,4	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	61	73	49	3

ΑΝΑΓΛΗΡΩΜΑΤΑ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ



ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑ ΤΥΡΙΟΥ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	350	403	268	7
Υγρασία	WATER	g/100g	43,7	53,5	38,1	7
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	20,3	25,0	17,8	7
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	29,1	36,0	20,0	7
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	1,7	4,8	ίχνη	7
Τέφρα	ASH	g/100g	5,3	6,3	4,6	7
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	742	880	604	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	21	26	16	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,0	3,0	2,0	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.049	1.760	121	7
Κάλιο (K)	K	mg/100g	52	67	37	2
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1.103	1.130	1.075	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	466	553	379	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	13,5	24,2	4,2	5
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	11,7	20,1	2,7	5
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,1	2,8	0,2	5
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	11,4	28,0	2,0	5

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	108	108	108	1
Υγρασία	WATER	g/100g	67,0	67, 0	67,0	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	19,2	19,2	19,2	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	0,1	0,1	0,1	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	7,6	7,6	7,6	1
Τέφρα	ASH	g/100g	6,1	6,1	6,1	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	1.123	1.123	1.123	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	32	32	32	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,0	1,0	1,0	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,0	2,0	2,0	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	668	668	668	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	317	317	317	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	867	867	867	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	838	838	838	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	377	386	369	9
Υγρασία	WATER	g/100g	8,4	9,6	4,8	9
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	14,4	16,4	12,4	9
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	7,4	10,1	5,4	9
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	63,6	67,6	59,8	9
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	5,6	6,6	5,2	9
Τέφρα	ASH	g/100g	2,6	5,1	1,5	9
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	270	362	185	9
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	78	96	64	9
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,0	3,0	1,0	9
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	9
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	3,4	8,2	2,0	9
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	2,0	ίχνη	9
Κάλιο (K)	K	mg/100g	545	607	444	9
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	683	1110	394	9
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	345	379	310	9
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,6	4,4	3,3	4
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	1,3	1,5	1,2	4
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,4	0,4	0,4	4
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	24	34	15	6
ΑΜΙΝΟΞΕΑ, ελεύθερα						
Ολικά ελεύθερα αμινοξέα		mg/100g	23	53	2	3
Ασπαραγινικό οξύ	ASP	mg/100g	2,57	4,30	1,40	3
Σερίνη	SER	mg/100g	0,70	1,30	0,30	3
Γλουταμινικό οξύ	GLU	mg/100g	1,83	3,80	1,0	3
Γλυκίνη	GLY	mg/100g	7,10	8,30	5,80	3
Αργινίνη	ARG	mg/100g	0,60	0,90	0,40	3
Αλανίνη	ALA	mg/100g	2,10	3,40	1,40	3
Προλίνη	PRO	mg/100g	2,97	3,90	1,10	3
Τυροσίνη	TYR	mg/100g	1,30	3,00	0,40	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
Βαλίνη	VAL	mg/100g	1,30	3,20	0,30	3
Μεθειονίνη	MET	mg/100g	1,40	1,40	1,40	1
Λυσίνη	LYS	mg/100g	1,83	4,80	0,30	3
Ισολευκίνη	ILK	mg/100g	0,87	2,20	0,20	3
Λευκίνη	LEU	mg/100g	2,23	6,10	0,20	3
Φαινυλαλανίνη	PHE	mg/100g	2,50	6,10	0,60	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	410	432	398	5
Υγρασία	WATER	g/100g	4,4	6,7	2,8	5
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	12,9	14,0	10,6	5
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	9,6	16,3	6,6	5
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	71,2	76,1	62,3	5
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	5,2	6,2	4,0	5
Τέφρα	ASH	g/100g	1,9	2,2	1,7	5
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	206	334	133	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,7	2,7	1,1	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,1	3,7	2,7	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	4,1	6,1	2,8	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	372	405	344	6
Υγρασία	WATER	g/100g	4,8	6,3	3,5	6
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	13,2	13,6	12,6	6
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	4,1	5,8	0,7	6
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	75,5	77,2	73,5	6
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	8,2	9,8	6,8	5
Τέφρα	ASH	g/100g	2,4	2,9	1,9	6
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	289	436	115	6
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	0,8	0,9	0,6	4
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	1,8	2,3	1,3	4
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	2,2	2,6	1,7	4

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	365	365	364	2
Υγρασία	WATER	g/100g	5,8	6,6	4,9	2
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	11,6	11,9	11,2	2
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	4,1	4,9	3,3	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	76,4	77,9	74,8	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	10,1	10,3	9,8	2
Τέφρα	ASH	g/100g	2,2	2,5	2,0	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	342	357	335	6
Υγρασία	WATER	g/100g	11,0	13,1	6,4	6
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	11,9	12,7	10,8	5
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	2,8	3,1	2,2	6
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	72,9	77,6	70,3	6
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	9,3	11,3	7,0	6
Τέφρα	ASH	g/100g	1,4	1,6	1,1	6
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	15,8	24,0	10,9	6

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	348	355	343	3
Υγρασία	WATER	g/100g	23,7	65,8	8,2	4
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	6,50	9,3	3,0	4
Λίπος	FAT	g/100g	1,4	2,3	0,5	4
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	68,3	71,0	66,6	3
Τέφρα	ASH	g/100g	1,6	2,0	1,3	3
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	11,2	13,2	8,8	3
Άλας	NACL	g/100g	0,1	0,26	δεν ανιχν.	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	295	336	230	3
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	37	56	δεν ανιχν.	3
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	173	179	162	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	377	420	335	3
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,0	1,0	ίχνη	3
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	1,0	δεν ανιχν.	3
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,0	3,1	1,4	3
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	2,7	4,1	1,7	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	0,4	0,5	0,2	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	0,7	1,0	0,2	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,7	0,9	0,4	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	380	380	380	1
Υγρασία	WATER	g/100g	9,1	9,1	9,1	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	9,6	9,6	9,6	1
Λίπος	FAT	g/100g	6,9	6,9	6,9	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	66,7	66,7	66,7	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,5	1,50	1,5	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	6,4	6,4	6,4	1
Άλας	NACL	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	149	149	149	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	356	356	356	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	56	56	56	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	146	146	146	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	353	353	353	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,6	2,6	2,6	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,0	2,0	2,0	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	3,6	3,6	3,6	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,7	1,7	1,7	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,3	3,3	3,3	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,9	1,9	1,9	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1

ΕΡΩΔΙΜΑ ΠΙΤΗ ΚΑΙ ΕΝΑΙΑ



ΕΔΩΔΙΜΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	733	761	656	7
Υγρασία	WATER	g/100g	17,2	25,3	14,6	7
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	0,1	0,2	δεν ανιχν.	7
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	81,5	84,6	72,9	7
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	7
Τέφρα	ASH	g/100g	1,3	1,8	0,7	7
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	704	1092	431	7
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	24,1	28,2	20,2	6
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	19,9	26,3	12,4	6
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	38,5	44,0	31,3	6
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	ίχνη	2,00	ίχνη	6



ΕΔΩΔΙΜΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ LIGHT

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	417	563	360	6
Υγρασία	WATER	g/100g	51,9	58,6	36,0	6
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	0,4	2,2	δεν ανιχν.	6
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	46,3	62,6	40,0	6
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	6
Τέφρα	ASH	g/100g	1,5	1,8	1,0	6
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	791	947	619	6
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	13,7	17,4	9,0	6
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	19,1	27,0	8,9	6
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	15,2	29,0	6,4	6
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	ίχνη	2,00	ίχνη	6

ΕΔΩΔΙΜΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ
ΑΛΕΙΜΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ (FATSPREAD)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	491	683	274	15
Υγρασία	WATER	g/100g	42,3	65,7	19,4	15
Λίπος	FAT	g/100g	54,6	75,9	30,4	15
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBINS	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Άλας	NACL	g/100g	1,2	2,1	δεν ανιχν.	15
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	13,9	19,1	9,0	8
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	23,2	32,4	11,8	8
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	17,6	25,0	11,2	8
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	12
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	2,8	3,5	2,4	6
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	15,4	19,3	10,7	6

**ΕΔΩΔΙΜΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ****ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΜΕΙΓΜΑ ΑΠΟ ΖΩΙΚΑ ΦΥΤΙΚΑ ΛΙΠΗ (BLENDED FATSPREAD)**

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	682	682	682	1
Υγρασία	WATER	g/100g	21,7	21,7	21,7	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	0,8	0,8	0,8	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	75,8	75,8	75,8	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,9	1,9	1,9	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.007	1.007	1.007	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	33,6	33,6	33,6	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	29,4	29,4	29,4	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	15,3	15,3	15,3	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	86	86	86	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	749	756	744	3
Υγρασία	WATER	g/100g	15,2	15,5	14,9	3
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	0,6	0,6	0,6	3
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	83,2	84,0	82,7	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
Τέφρα	ASH	g/100g	1,0	1,4	0,5	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	538	771	273	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	58,8	59,1	58,1	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	24,8	26,3	23,7	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,2	1,7	0,4	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	249	266	221	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	896	896	896	1
Υγρασία	WATER	g/100g	0,1	0,1	0,1	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	99,3	99,3	99,3	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,6	0,6	0,6	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	48	48	48	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	68,7	69,1	68,2	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	27,6	28,2	27,1	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	3,1	3,2	3,0	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	209	237	181	2

**ΕΔΩΔΙΜΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ
ΦΥΤΙΚΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΛΙΠΟΣ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	900	900	900	2
Υγρασία	WATER	g/100g	0,1	0,2	0,1	2
Λίπος	FAT	g/100g	100,0	100,0	100,0	2
Άλας	NACL	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	33,0	40,7	25,4	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	39,4	44,7	34,1	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	21,1	25,0	17,2	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	828	828	828	1
Υγρασία	WATER	g/100g	1,5	1,5	1,5	1
Πρωτεΐνη (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	1,9	1,9	1,9	1
Λίπος	FAT	g/100g	86,8	86,8	86,8	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	9,8	9,8	9,8	1
Άλας	NACL	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	47,3	47,3	47,3	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	33,8	33,8	33,8	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,6	1,6	1,6	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	54	54	54	1

ΕΔΩΔΙΜΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ
ΥΠΟΔΟΡΙΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΙΠΟΣ (ΛΑΡΔΙ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	855	898	824	3
Υγρασία	WATER	g/100g	3,6	3,7	3,5	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	2,5	2,9	2,0	2
Λίπος	FAT	g/100g	94,2	99,8	90,4	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,4	0,8	δεν ανιχν.	2
Τέφρα	ASH	g/100g	2,3	3,2	1,4	2
Άλας	NACL	g/100g	2,5	2,9	2,0	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	2.626	2.626	2.626	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	150	150	150	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	56	56	56	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	12	12	12	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	10	10	10	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,3	0,3	0,3	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,2	0,2	0,2	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	43,5	46,0	39,7	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	44,4	48,0	40,4	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	5,9	10,0	3,5	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	90	94	82	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	900	900	900	3
Υγρασία	WATER	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
Λίπος	FAT	g/100g	100,0	100,0	100,0	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
Τέφρα	ASH	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	16,0	17,9	14,79	3
C14:0 Μυριστικό οξύ	F14D0	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
C16:0 Παλμιτικό οξύ	F16D0	g/100g	12,2	13,9	10,1	29
C17:0 Δεκαεπτανικό οξύ	F17D0	g/100g	0,08	0,18	δεν ανιχν.	29
C18:0 Στεατικό οξύ	F18D0	g/100g	3,3	3,8	2,9	29
C20:0 Αραχιδικό οξύ	F20D0	g/100g	0,50	0,59	0,37	29
C22:0 Βεχενικό οξύ	F22D0	g/100g	0,15	0,19	0,10	28
C24:0 Λιγνοκηρικό οξύ	F24D0	g/100g	0,07	0,07	0,05	6
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	76,0	78,6	72,4	3
C16:1 Παλμιτελαϊκό οξύ	F16D1	g/100g	0,97	1,12	0,80	29
C17:1 Δεκαεπτενικό οξύ	F17D1	g/100g	0,12	0,31	0,07	29
C18:1 Ελαϊκό οξύ	F18D1	g/100g	73,7	80,5	67,2	29
C20:1 Εικοσενικό οξύ	F20D1	g/100g	0,31	0,45	0,25	29
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	7,9	9,5	6,7	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ
ΣΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΔΑΚΤΥΛΑ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	465	466	463	3
Υγρασία	WATER	g/100g	13,0	14,1	11,4	3
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	7,5	8,8	6,0	3
Λίπος	FAT	g/100g	24,8	26,0	23,3	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	52,1	58,0	48,2	3
Τέφρα	ASH	g/100g	0,9	1,2	0,4	3
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,8	2,2	1,2	3
Άλας	NACL	g/100g	0,1	0,4	δεν ανιχν.	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	45	134	δεν ανιχν.	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	152	187	116	3
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	34	50	20	3
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	34	40	26	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	91	113	65	3
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,0	1,0	1,0	3
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	3
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,7	0,9	0,4	3
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,5	4,6	2,8	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	12,0	13,2	10,8	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	9,2	11,7	5,6	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	353	412	294	2
Υγρασία	WATER	g/100g	32,5	38,3	26,7	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	3,2	3,4	3,0	2
Λίπος	FAT	g/100g	17,1	24,1	10,0	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	46,2	46,9	45,5	2
Τέφρα	ASH	g/100g	0,3	0,3	0,2	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	0,8	1,0	0,6	2
Άλας	NACL	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	63	73	53	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	6	13	δεν ανιχν.	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	12	12	12	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	37	44	30	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,2	0,4	δεν ανιχν.	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,2	0,5	δεν ανιχν.	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	2,8	2,8	2,8	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,2	7,1	3,4	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	9,1	14,3	3,9	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΜΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	479	479	479	1
Υγρασία	WATER	g/100g	17,4	17,4	17,4	1
Πρότεινες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Λίπος	FAT	g/100g	31,1	31,1	31,1	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	49,0	49,0	49,0	1
Τέφρα	ASH	g/100g	0,7	0,7	0,7	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,8	1,8	1,8	1
Άλας	NACL	g/100g	0,6	0,6	0,6	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	322	322	322	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	126	126	126	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	65	65	65	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	41	41	41	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	97	97	97	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,8	0,8	0,8	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,7	0,7	0,7	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Βόριο (B)	B	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	10,8	10,8	10,8	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	16,8	16,8	16,8	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	3,6	3,6	3,6	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	18,2	18,2	18,2	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	224	253	194	2
Υγρασία	WATER	g/100g	48,9	55,5	42,2	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	4,3	4,5	4,1	2
Λίπος	FAT	g/100g	5,5	6,2	4,8	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	38,4	43,8	32,9	2
Τέφρα	ASH	g/100g	1,2	1,2	1,1	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,9	2,1	1,6	2
Άλας	NACL	g/100g	0,6	0,7	0,4	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	217	232	202	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	212	217	206	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	35	41	28	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	24	27	20	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	89	120	58	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,7	0,7	0,7	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,5	0,7	0,4	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,1	1,5	0,6	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	1,8	2,2	1,5	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	2,7	2,7	2,6	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
ΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΑΝΑΡΗ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	306	306	306	1
Υγρασία	WATER	g/100g	40,1	40,1	40,1	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	8,2	8,2	8,2	1
Λίπος	FAT	g/100g	14,7	14,7	14,7	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	34,0	34,0	34,0	1
Τέφρα	ASH	g/100g	0,6	0,6	0,6	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	2,4	2,4	2,4	1
Άλας	NACL	g/100g	0,2	0,2	0,2	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	38	38	38	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	573	573	573	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	25	25	25	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	13	13	13	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	65	65	65	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,5	0,5	0,5	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,4	0,4	0,4	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	4,1	4,1	4,1	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	4,5	4,5	4,5	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	5,9	5,9	5,9	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	2,5	2,5	2,5	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	340	340	340	1
Υγρασία	WATER	g/100g	38,4	38,4	38,4	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	14,0	14,0	14,0	1
Λίπος	FAT	g/100g	20,9	20,9	20,9	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	23,5	23,5	23,5	1
Τέφρα	ASH	g/100g	2,2	2,2	2,2	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,0	1,0	1,0	1
Άλας	NACL	g/100g	1,4	1,4	1,4	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	440	440	440	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	128	128	128	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	227	227	227	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	19	19	19	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	159	159	159	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,5	0,5	0,5	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,9	0,9	0,9	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	8,3	8,3	8,3	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	6,1	6,1	6,1	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	6,3	6,3	6,3	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	29	29	29	1

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
ΠΟΥΡΕΚΙΑ ΤΗΣ ΣΑΤΖΙΗΣ (ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ)**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	329	329	329	1
Υγρασία	WATER	g/100g	33,6	33,6	33,6	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	14,0	14,0	14,0	1
Λίπος	FAT	g/100g	17,5	17,5	17,5	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	28,1	28,1	28,1	1
Τέφρα	ASH	g/100g	5,0	5,0	5,0	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,9	1,9	1,9	1
Άλας	NACL	g/100g	2,1	2,1	2,1	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	683	683	683	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	119	119	119	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	288	288	288	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	23	23	23	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	219	219	219	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,4	0,4	0,4	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,6	1,6	1,6	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	7,4	7,4	7,4	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	7,3	7,3	7,3	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	2,6	2,6	2,6	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	33	33	33	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	363	366	360	2
Υγρασία	WATER	g/100g	21,0	21,2	20,7	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	6,0	6,1	5,9	2
Λίπος	FAT	g/100g	11,0	11,5	10,5	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	59,4	59,9	58,8	2
Τέφρα	ASH	g/100g	1,3	1,3	1,2	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,4	1,5	1,3	2
Άλας	NACL	g/100g	0,2	0,4	δεν ανιχν.	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	226	226	226	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	115	115	115	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	18	18	18	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	74	74	74	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,7	0,7	0,7	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,6	0,6	0,6	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,1	1,4	0,9	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,6	6,4	4,8	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	4,3	5,2	3,3	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	441	442	440	2
Υγρασία	WATER	g/100g	15,4	16,4	14,4	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	7,1	7,2	6,9	2
Λίπος	FAT	g/100g	22,0	22,8	21,1	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	52,9	54,2	51,6	2
Τέφρα	ASH	g/100g	0,8	0,8	0,7	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	2,0	2,3	1,6	2
Άλας	NACL	g/100g	0,3	0,5	δεν ανιχν.	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	96	147	44	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	132	139	124	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	16	20	11	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	29	30	28	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	92	104	80	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,8	0,9	0,7	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,6	0,7	0,6	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,7	5,3	2,4	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	9,8	11,6	7,9	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	8,3	9,6	7,1	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	367	408	320	5
Υγρασία	WATER	g/100g	31,5	34,3	27,7	6
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	17,2	19,9	14,6	6
Λίπος	FAT	g/100g	20,2	30,0	14,5	6
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	27,9	34,0	14,9	5
Τέφρα	ASH	g/100g	1,1	2,8	δεν ανιχν.	5
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,8	2,7	1,2	6
Άλας	NACL	g/100g	1,0	1,5	0,6	6
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	458	544	346	5
Κάλιο (K)	K	mg/100g	493	1567	105	4
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	575	1012	323	5
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	35	44	30	4
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	285	450	21	5
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,9	1,1	0,7	5
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	5
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,0	2,3	1,7	5
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	5
Βόριο (B)	B	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	11,3	18,1	7,2	5
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	6,1	9,3	5,0	5
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,8	2,6	1,3	5
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	173	256	89	4

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
ΦΛΑΟΥΝΕΣ ΓΛΥΚΕΣ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	340	365	319	3
Υγρασία	WATER	g/100g	30,8	34,3	27,0	4
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	16,2	18,9	13,8	4
Λίπος	FAT	g/100g	17,2	22,7	14,1	4
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	33,9	37,8	31,2	3
Τέφρα	ASH	g/100g	2,4	3,0	1,9	3
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,8	2,7	1,2	4
Άλας	NACL	g/100g	0,9	1,2	0,7	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	416	471	318	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	719	1890	130	3
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	339	415	302	3
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	33	35	30	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	317	335	285	3
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,0	1,2	0,8	3
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	3
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,9	2,1	1,7	3
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	3
Βόριο (B)	B	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	9,0	10,1	7,9	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	4,8	5,2	4,5	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,5	1,6	1,5	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	112	137	87	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	472	534	410	2
Υγρασία	WATER	g/100g	21,0	30,4	11,5	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	11,3	12,2	10,4	2
Λίπος	FAT	g/100g	32,6	37,6	27,6	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	33,0	38,2	27,8	2
Τέφρα	ASH	g/100g	1,1	1,4	0,8	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,1	1,3	0,9	2
Άλας	NACL	g/100g	1,3	1,9	0,6	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	460	469	451	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	122	126	117	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	174	186	161	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	21	26	16	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	185	187	183	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,7	0,9	0,5	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,1	1,2	1,0	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	2
Βόριο (B)	B	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	16,7	20,0	13,4	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	12,5	13,1	11,9	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	3,2	4,3	2,0	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	94	129	59	2

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
ΤΑΧΙΝΟΠΙΤΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	380	385	374	2
Υγρασία	WATER	g/100g	17,2	18,7	15,6	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	10,6	11,1	10,1	2
Λίπος	FAT	g/100g	12,6	14,8	10,3	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	54,2	57,3	51,0	2
Τέφρα	ASH	g/100g	1,5	1,6	1,4	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	4,1	4,1	4,0	2
Άλας	NACL	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	167	191	142	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	223	226	220	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	29	40	19	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	112	113	110	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	237	240	234	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,5	2,6	2,5	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,5	0,5	0,4	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,0	2,1	1,8	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,6	1,6	1,5	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	4,8	5,6	4,1	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	6,3	8,0	4,6	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	276	277	274	2
Υγρασία	WATER	g/100g	44,8	45,3	44,2	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	1,9	3,7	δεν ανιχν.	2
Λίπος	FAT	g/100g	11,3	12,0	10,5	2
Υδατάνθρακες	CHO-	g/100g	44,5	44,5	44,5	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	37,8	37,8	37,8	1
Τέφρα	ASH	g/100g	0,1	0,1	0,1	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	0,9	1,0	0,8	2
Άλας	NACL	g/100g	0,05	0,10	δεν ανιχν.	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	56	56	56	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	7	7	7	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	35	35	35	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,0	2,0	2,0	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Βόριο (B)	B	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,7	1,8	1,5	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,1	3,5	2,7	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	6,5	7,0	6,0	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2

ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ



**ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΟΛΟΚΥΘΟΑΝΘΟΙ (ΑΝΘΟΙ) ΓΕΜΙΣΤΟΙ ΝΗΣΤΗΣΙΜΟΙ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	153	153	153	1
Υγρασία	WATER	g/100g	64,9	64,9	64,9	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	3,5	3,5	3,5	1
Λίπος	FAT	g/100g	4,5	4,5	4,5	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	24,1	24,1	24,1	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,7	1,7	1,7	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,4	1,4	1,4	1
Άλας	NACL	g/100g	1,3	1,3	1,3	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	483	483	483	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	105	105	105	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	40	40	40	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	21	21	21	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	50	50	50	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,4	0,4	0,4	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,5	0,5	0,5	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,3	0,3	0,3	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	0,6	0,7	0,7	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	2,2	2,2	2,2	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,6	1,6	1,6	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	213	240	176	3
Υγρασία	WATER	g/100g	55,0	59,00	46,8	4
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	12,8	14,9	10,4	4
Λίπος	FAT	g/100g	12,9	18,5	4,4	4
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	14,9	22,9	10,4	3
Τέφρα	ASH	g/100g	2,3	2,4	2,1	3
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,4	1,6	1,0	3
Άλας	NACL	g/100g	0,9	1,1	0,8	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	506	586	447	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	431	518	371	3
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	36	56	25	3
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	38	52	30	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	182	206	156	3
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,2	1,7	0,8	3
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	3
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,4	1,5	1,3	3
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	4,3	6,0	1,8	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	4,8	6,6	2,0	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,7	2,3	0,6	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	38	58	17	3

**ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΟΛΟΚΑΣΙ ΜΕ ΚΡΕΑΣ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	146	146	146	1
Υγρασία	WATER	g/100g	70,8	70,8	70,8	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	6,7	6,7	6,7	1
Λίπος	FAT	g/100g	8,4	8,4	8,4	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	9,7	9,7	9,7	1
Τέφρα	ASH	g/100g	2,3	2,3	2,3	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	2,0	2,0	2,0	1
Άλας	NACL	g/100g	1,2	1,2	1,2	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	508	508	508	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	444	444	444	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	41	41	41	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	31	31	31	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	85	85	85	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,5	0,5	0,5	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,2	0,2	0,2	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,1	1,1	1,1	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	2,1	2,1	2,1	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	2,5	2,5	2,5	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	3,7	3,7	3,7	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	18	18	18	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	89	89	89	1
Υγρασία	WATER	g/100g	80,3	80,3	80,3	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	1,7	1,7	1,7	1
Λίπος	FAT	g/100g	2,5	2,5	2,5	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	15,0	15,0	15,0	1
Τέφρα	ASH	g/100g	0,5	0,5	0,5	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Άλας	NACL	g/100g	0,5	0,5	0,5	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	210	210	210	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	491	491	491	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	39	39	39	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	31	31	31	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	48	48	48	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,4	0,4	0,4	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,2	0,2	0,2	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,6	0,6	0,6	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	0,3	0,3	0,3	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	0,8	0,8	0,8	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,4	1,4	1,4	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1

**ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΜΕ ΑΒΓΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	200	200	200	1
Υγρασία	WATER	g/100g	67,7	67,7	67,7	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	7,6	7,6	7,6	1
Λίπος	FAT	g/100g	16,3	16,3	16,3	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	4,7	4,7	4,7	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,8	1,8	1,8	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,8	1,8	1,8	1
Άλας	NACL	g/100g	0,9	0,9	0,9	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	340	340	340	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	347	347	347	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	54	54	54	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	34	34	34	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	142	142	142	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,0	2,0	2,0	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,9	0,9	0,9	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Βόριο (B)	B	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,6	3,6	3,6	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,7	5,7	5,7	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	7,0	7,0	7,0	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	165	165	165	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	181	185	177	2
Υγρασία	WATER	g/100g	66,9	69,3	64,4	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	9,7	12,1	7,3	2
Λίπος	FAT	g/100g	11,5	12,0	10,9	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	9,4	9,9	8,9	2
Τέφρα	ASH	g/100g	1,8	2,2	1,0	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	2,5	3,2	1,9	2
Άλας	NACL	g/100g	1,4	1,6	1,1	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	491	592	389	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	131	155	106	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	49	53	45	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	17	19	14	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	83	101	65	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,9	1,2	0,7	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,9	1,3	0,6	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,9	4,9	2,9	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	6,0	7,2	4,7	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,6	1,9	1,3	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	22	29	14	2

**ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΟΥΠΕΠΙΑ (ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ) ΝΗΣΤΗΣΙΜΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	162	219	110	3
Υγρασία	WATER	g/100g	60,4	75,6	42,1	3
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	3,7	5,2	2,1	3
Λίπος	FAT	g/100g	3,4	4,5	1,7	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	27,9	43,5	15,3	3
Τέφρα	ASH	g/100g	1,8	3,0	0,9	3
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	2,9	4,5	2,1	3
Άλας	NACL	g/100g	1,7	2,1	1,3	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	469	768	167	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	163	242	90	3
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	40	48	25	3
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	32	58	18	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	61	95	41	3
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,4	0,6	0,3	3
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	3
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,5	0,8	0,3	3
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,4	0,5	0,3	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	0,6	0,7	0,3	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	1,7	2,2	0,9	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,2	1,6	0,4	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	148	148	148	1
Υγρασία	WATER	g/100g	65,5	69,8	61,2	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	9,7	10,0	9,3	2
Λίπος	FAT	g/100g	8,6	10,2	7,0	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	10,7	10,7	10,7	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,5	1,5	1,5	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,0	1,0	1,0	1
Άλας	NACL	g/100g	1,0	1,1	0,9	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	389	389	389	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	118	118	118	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	171	171	171	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	19	19	19	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	156	156	156	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,5	0,5	0,5	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,3	1,3	1,3	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,3	3,3	3,3	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	2,7	2,7	2,7	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,9	0,9	0,9	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	12	12	12	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	212	212	212	1
Υγρασία	WATER	g/100g	64,7	69,0	60,4	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	7,0	7,0	7,0	1
Λίπος	FAT	g/100g	24,6	29,5	19,7	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,9	0,9	0,9	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,8	1,8	1,8	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	5,8	9,9	1,7	2
Άλας	NACL	g/100g	0,9	1,1	0,6	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	288	288	288	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	313	313	313	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	89	89	89	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	61	61	61	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	124	124	124	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,9	1,9	1,9	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,6	0,6	0,6	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,5	0,5	0,5	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,6	4,3	2,9	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	8,0	9,6	6,4	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	13,0	15,6	10,4	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	75	91	59	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	361	399	322	2
Υγρασία	WATER	g/100g	36,7	40,1	33,3	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	4,7	5,2	4,1	2
Λίπος	FAT	g/100g	25,3	30,5	20,0	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	26,5	29,3	23,7	2
Τέφρα	ASH	g/100g	2,8	2,9	2,6	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	4,1	4,4	3,8	2
Άλας	NACL	g/100g	1,0	1,3	0,7	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	418	530	306	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	777	839	714	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	69	86	52	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	81	83	78	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	186	199	173	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,8	0,9	0,7	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,6	0,7	0,5	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,0	1,0	0,9	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Βόριο (B)	B	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	5,6	6,8	4,3	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	8,7	10,7	6,8	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	10,9	12,9	8,9	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν	δεν ανιχν	δεν ανιχν	2

**ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΝΤΙΝΑΚΤΕΣ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	202	202	202	1
Υγρασία	WATER	g/100g	62,8	62,8	62,8	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	3,4	3,4	3,4	1
Λίπος	FAT	g/100g	13,3	13,3	13,3	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	16,2	16,2	16,2	1
Τέφρα	ASH	g/100g	2,3	2,3	2,3	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,9	1,9	1,9	1
Άλας	NACL	g/100g	1,3	1,3	1,3	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	471	471	471	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	382	382	382	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	30	30	30	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	37	37	37	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	80	80	80	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,7	0,7	0,7	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,3	0,3	0,3	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,6	0,6	0,6	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	2,5	2,5	2,5	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	4,1	4,1	4,1	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	6,6	6,6	6,6	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν	δεν ανιχν	δεν ανιχν	1



ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΤΕΣ ΜΕ ΦΛΟΥΔΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	66	79	57	12
Υγρασία	WATER	g/100g	81,8	84,4	78,2	12
Πρωτεΐνες (Nx5,7)	PROCNT-FAO	g/100g	2,2	2,7	1,8	12
Λίπος	FAT	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	12
Υδατάνθρακες	CHO-	g/100g	13,3	16,7	11,5	12
Τέφρα	ASH	g/100g	1,0	1,3	0,7	12
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,7	2,1	1,3	12

ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΑΡΝΙΣΙΟ ΣΥΚΩΤΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ (ΣΥΚΩΤΑΡΙΑ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	251	251	251	1
Υγρασία	WATER	g/100g	53,7	53,7	53,7	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	25,1	25,1	25,1	1
Λίπος	FAT	g/100g	15,0	15,0	15,0	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	3,9	3,9	3,9	1
Τέφρα	ASH	g/100g	2,3	2,3	2,3	1
Άλας	NACL	g/100g	1,3	1,3	1,3	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	518	518	518	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	356	356	356	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	12	12	12	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	23	23	23	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	380	380	380	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	4,2	4,2	4,2	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	4,1	4,1	4,1	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	3,4	3,4	3,4	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,4	0,4	0,4	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	6,1	6,1	6,1	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,2	5,2	5,2	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	3,6	3,6	3,6	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	95	95	95	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	209	209	209	1
Υγρασία	WATER	g/100g	55,5	55,5	55,5	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	29,5	29,5	29,5	1
Λίπος	FAT	g/100g	8,0	8,0	8,0	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	4,7	4,7	4,7	1
Τέφρα	ASH	g/100g	2,4	2,4	2,4	1
Άλας	NACL	g/100g	0,7	0,7	0,7	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	314	314	314	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	390	390	390	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	10	10	10	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	24	24	24	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	516	516	516	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	7,1	7,1	7,1	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	16	16	16	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	7,2	7,2	7,2	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,4	0,4	0,4	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,9	3,9	3,9	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	2,3	2,3	2,3	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,8	1,8	1,8	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	92	92	92	1

ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΣΕ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΠΙΤΑ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	193	196	190	2
Υγρασία	WATER	g/100g	58,3	59,6	57,0	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	12,1	14,4	9,7	2
Λίπος	FAT	g/100g	6,9	6,9	6,8	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	20,4	22,0	18,7	2
Τέφρα	ASH	g/100g	1,4	1,7	1,1	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,0	1,3	0,6	2
Άλας	NACL	g/100g	0,6	0,7	0,5	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	322	336	307	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	312	315	309	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	34	38	29	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	28	33	23	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	148	164	132	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,9	1,2	0,6	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,5	1,5	1, 4	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,1	3,2	3,1	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,0	3,1	3,0	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,7	0,9	0,5	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	33	38	28	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	258	261	256	2
Υγρασία	WATER	g/100g	48,3	49,5	47,0	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	12,5	13,1	11,8	2
Λίπος	FAT	g/100g	12,3	12,9	11,7	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	23,7	26,2	21,2	2
Τέφρα	ASH	g/100g	1,9	2,2	1,6	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,4	1,6	1,1	2
Άλας	NACL	g/100g	0,8	0,8	0,8	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	438	457	419	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	448	474	421	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	49	56	41	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	32	33	31	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	160	184	135	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,9	0,9	0,9	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,3	1,3	1,3	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	5,4	5,7	5,1	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,6	6,1	5,2	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,3	1,4	1,2	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	31	35	27	2

**ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΒΟΔΙΝΟΣ ΓΥΡΟΣ ΣΕ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΠΙΤΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	233	233	233	1
Υγρασία	WATER	g/100g	52,4	52,4	52,4	1
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	13,5	13,5	13,5	1
Λίπος	FAT	g/100g	10,6	10,6	10,6	1
Υδατάνθρακες,εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	20,4	20,4	20,4	1
Τέφρα	ASH	g/100g	2,2	2,2	2,2	1
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,0	1,0	1,0	1
Άλας	NACL	g/100g	0,6	0,6	0,6	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	520	520	520	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	287	287	287	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	60	60	60	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	27	27	27	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	139	139	139	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,8	1,8	1,8	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,6	2,6	2,6	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	4,7	4,7	4,7	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	4,8	4,8	4,8	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,7	0,7	0,7	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	33	33	33	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	243	293	217	5
Υγρασία	WATER	g/100g	52,5	58,3	41,8	5
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	11,1	13,5	9,0	5
Λίπος	FAT	g/100g	12,4	14,3	11,0	5
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	21,3	28,1	18,2	5
Τέφρα	ASH	g/100g	1,8	2,3	1,4	5
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	0,9	1,1	0,8	5
Άλας	NACL	g/100g	0,8	1,4	0,6	5
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	433	666	269	5
Κάλιο (K)	K	mg/100g	203	229	181	5
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	79	144	44	5
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	20	24	15	5
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	104	114	83	5
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,2	1,5	1,0	5
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	5
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,8	1,9	1,7	5
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	5
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	4,5	4,9	3,9	5
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,6	7,0	4,5	5
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	2,2	3,3	1,3	5
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	37	47	28	5

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	314	314	313	2
Υγρασία	WATER	g/100g	45,8	45,9	45,7	2
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	17,3	18,0	16,6	2
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	21,5	21,7	21,3	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	12,7	13,8	11,6	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Τέφρα	ASH	g/100g	2,8	2,8	2,8	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	35	35	35	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	25	25	25	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,2	2,2	2,2	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,1	0,1	0,1	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,7	1,7	1,7	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,3	0,3	0,3	1
Μολυβδένιο (Mo)	MO	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Χρώμιο (Cr)	CR	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	293	293	293	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	722	722	722	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	173	173	173	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	9,0	9,0	9,0	1
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	9,5	9,5	9,5	1
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	3,3	3,3	3,3	1
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	53	53	53	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	246	253	239	2
Υγρασία	WATER	g/100g	47,8	52,2	43,4	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	12,6	14,0	11,2	2
Λίπος	FAT	g/100g	9,9	12,0	7,7	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	26,0	33,8	18,2	2
Τέφρα	ASH	g/100g	2,4	2,6	2,2	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,4	1,7	1,0	2
Άλας	NACL	g/100g	1,2	1,2	1,2	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	572	688	456	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	226	254	198	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	72	75	68	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	27	30	24	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	151	185	116	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,1	1,2	1,0	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,2	1,5	1,0	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,6	4,3	3,0	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	4,1	5,1	3,2	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	2,0	2,6	1,4	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	24	34	14	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	313	324	297	5
Υγρασία	WATER	g/100g	39,3	41,4	37,8	5
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	11,8	14,7	10,3	5
Λίπος	FAT	g/100g	16,4	17,2	14,4	5
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	27,8	28,9	26,8	5
Τέφρα	ASH	g/100g	1,5	2,0	1,1	5
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	3,2	3,7	2,7	5
Άλας	NACL	g/100g	1,2	1,3	1,1	5
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	505	619	425	5
Κάλιο (K)	K	mg/100g	245	285	197	5
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	24	32	17	5
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	32	42	24	5
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	145	161	127	5
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,6	2,8	1,0	5
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	5
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,6	1,7	1,3	4
Χλώριο (Cl)	CLD	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	5
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	4,8	6,6	4,0	5
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	6,8	8,8	5,7	5
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	4,8	6,7	1,4	5
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	12,5	21,1	6,2	5

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	463	591	377	3
Υγρασία	WATER	g/100g	40,9	50,0	31,3	3
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	2,6	3,3	1,6	3
Λίπος	FAT	g/100g	46,6	64,3	36,9	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	8,3	15,0	1,7	3
Τέφρα	ASH	g/100g	1,7	2,1	1,2	3
Άλας	NACL	g/100g	1,9	2,0	1,8	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1250	2041	459	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	195	212	178	2
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	40	58	23	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	89	155	22	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	202	320	83	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,8	2,7	0,9	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,4	0,8	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,8	2,5	1,2	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,5	0,7	0,4	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	6,0	6,2	5,8	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	9,8	9,8	9,8	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	22,1	22,8	21,4	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	ίχνη	1,4	δεν ανιχν.	2
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	1,89	1,98	1,81	2
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	19,67	20,09	19,26	2

**ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΤΑΧΙΝΟΣΑΛΑΤΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	267	304	223	4
Υγρασία	WATER	g/100g	59,2	64,7	54,0	4
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	9,2	10,8	7,8	4
Λίπος	FAT	g/100g	22,7	25,9	18,5	4
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	6,5	7,1	5,7	4
Τέφρα	ASH	g/100g	2,4	2,7	1,9	4
Άλας	NACL	g/100g	1,0	1,1	0,9	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	631	1364	348	4
Κάλιο (K)	K	mg/100g	137	145	131	4
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	65	108	δεν ανιχν.	4
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	97	128	20	4
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	204	264	73	4
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,0	2,9	0,6	4
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,3	0,6	ίχνη	4
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,6	2,2	0,7	4
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,2	0,5	ίχνη	4
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,8	4,1	3,5	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	9,6	10,3	8,9	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	10,7	11,5	9,7	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	4
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	0,1	0,2	0,1	3
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	10,6	11,4	9,6	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	108	133	81	3
Υγρασία	WATER	g/100g	79,8	81,2	77,7	3
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	8,1	8,5	7,7	2
Λίπος	FAT	g/100g	6,6	9,9	2,5	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	2,9	3,2	2,3	3
Τέφρα	ASH	g/100g	1,5	1,8	1,3	3
Άλας	NACL	g/100g	1,1	1,3	0,9	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	574	656	442	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	124	152	94	3
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	37	56	δεν ανιχν.	3
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	11	19	7	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	69	93	56	3
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,6	0,7	0,4	3
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	3
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,0	1,6	0,6	3
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	2,4	3,8	0,9	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,3	5,2	1,3	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,7	2,0	0,3	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	20	25	17	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	84	95	73	5
Υγρασία	WATER	g/100g	79,7	81,3	76,6	5
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	3,7	4,4	3,1	5
Λίπος	FAT	g/100g	3,3	4,2	1,5	5
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	9,1	11,4	5,2	5
Τέφρα	ASH	g/100g	3,1	4,5	0,9	5
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,2	1,8	δεν ανιχν.	5
Άλας	NACL	g/100g	0,6	0,9	0,3	5
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	254	306	212	5
Κάλιο (K)	K	mg/100g	78	108	47	5
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	8	23	δεν ανιχν.	5
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	26	36	11	5
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	59	68	38	5
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,5	0,7	0,3	5
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	5
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,7	0,8	0,6	5
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	5
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,5	1,9	0,7	4
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	1,6	2,1	0,6	4
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,2	0,3	0,2	4
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	7	9	3	4

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ - ΑΠΛΑΝΤΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ



**ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
HOT-DOG**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	245	255	235	2
Υγρασία	WATER	g/100g	57,1	57,5	56,7	2
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	10,9	11,1	10,7	2
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	17,9	19,2	16,5	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	10,3	10,5	10,0	2
Τέφρα	ASH	g/100g	4,0	4,5	3,5	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Κάλιο (K)	K	mg/100g	152	191	113	2
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1013	1304	722	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	36	46	26	2



**ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΕΓΚΥΤΙΩΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ (CHOOPED HAM)**

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	187	187	187	1
Υγρασία	WATER	g/100g	62,5	62,5	62,5	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	16,7	16,7	16,7	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	9,8	9,8	9,8	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	8,5	8,5	8,5	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	910	910	910	1

**ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ - ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	198	207	181	3
Υγρασία	WATER	g/100g	60,4	63,3	56,2	3
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	16,4	17,7	15,2	3
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	11,1	14,2	9,2	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	8,9	15,5	2,2	3
Τέφρα	ASH	g/100g	3,3	3,8	2,6	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Κάλιο (Κ)	K	mg/100g	402	628	278	3
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	584	985	263	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	213	240	163	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	170	195	149	5
Υγρασία	WATER	g/100g	64,2	68,4	59,4	5
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	18,2	19,9	16,3	5
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	8,4	9,2	6,5	5
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	5,9	9,5	1,1	5
Τέφρα	ASH	g/100g	3,4	5,7	2,0	5
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Κάλιο (Κ)	K	mg/100g	290	369	234	5
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	615	903	409	5
Φώσφορος (Ρ)	P	mg/100g	160	160	160	2

**ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΒΟΔΙΝΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	178	178	178	1
Υγρασία	WATER	g/100g	58,3	58,3	58,3	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	19,2	19,2	19,2	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	4,9	4,9	4,9	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	14,3	14,3	14,3	1
Τέφρα	ASH	g/100g	3,3	3,3	3,3	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.153	1.153	1.153	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	354	369	344	3
Υγρασία	WATER	g/100g	43,3	45,1	41,5	3
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	22,5	24,7	21,2	3
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	28,5	30,5	27,2	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	1,9	3,3	ίχνη	3
Τέφρα	ASH	g/100g	4,1	4,3	3,8	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	19	20	18	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	25	25	25	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,5	1,7	1,3	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,1	0,1	0,1	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,7	2,9	2,5	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,1	0,1	0,1	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	384	393	374	3
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	975	1.096	875	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	236	305	186	4
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	81	81	81	1

**ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΑΠΝΙΣΤΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	265	265	265	1
Υγρασία	WATER	g/100g	54,1	54,1	54,1	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	21,4	21,4	21,4	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	19,0	19,0	19,0	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	2,1	2,1	2,1	1
Τέφρα	ASH	g/100g	3,3	3,3	3,3	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Κάλιο (Κ)	K	mg/100g	330	330	330	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	779	779	779	1
Φωσφόρος (Ρ)	P	mg/100g	167	167	167	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	78	78	78	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	245	308	165	12
Υγρασία	WATER	g/100g	56,3	65,1	48,4	12
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	13,8	16,5	11,7	12
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	15,5	27,0	2,2	12
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	9,6	18,6	ίχνη	12
Τέφρα	ASH	g/100g	3,4	5,5	2,4	12
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	10	11	9	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	17	18	15	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,2	1,3	1,0	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,1	0,1	0,1	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,5	1,5	1,5	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	910	971	789	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	195	325	131	8
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	838	1.181	530	8
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	193	224	159	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	39	68	21	7

**ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΛΟΥΝΤΖΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	146	202	120	5
Υγρασία	WATER	g/100g	63,8	69,2	56,1	5
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	26,3	30,0	24,2	5
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	4,3	10,0	2,6	5
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,5	2,5	δεν ανιχν.	5
Τέφρα	ASH	g/100g	5,2	7,8	3,3	5
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	5	6	5	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	19	21	18	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,9	1,1	0,6	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,40	1,50	1,30	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	382	536	277	7
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1.300	2.349	733	7
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	324	462	264	5
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	35	35	35	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	225	245	204	2
Υγρασία	WATER	g/100g	61,3	64,0	58,5	2
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	13,3	14,6	11,9	2
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	17,4	19,4	15,3	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	4,3	5,1	3,5	2
Τέφρα	ASH	g/100g	3,9	4,1	3,7	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Κάλιο (Κ)	K	mg/100g	203	242	163	2
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	877	1017	737	2
Φώσφορος (Ρ)	P	mg/100g	164	183	145	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	47	47	47	1

**ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΣΑΛΑΜΙ ΑΕΡΟΣ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	413	422	404	2
Υγρασία	WATER	g/100g	33,2	35,3	31,0	2
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	23,7	24,8	22,5	2
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	33,7	33,9	33,4	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	4,0	6,9	1,1	2
Τέφρα	ASH	g/100g	5,6	5,7	5,5	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	11	11	11	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	19	19	19	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,4	2,4	2,4	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,1	0,1	0,1	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,8	2,8	2,8	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	337	384	273	3
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1.651	1.763	1.437	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	185	228	141	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	88	98	78	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	161	161	161	1
Υγρασία	WATER	g/100g	65,2	65,2	65,2	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	18,0	18,0	18,0	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	7,4	7,4	7,4	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	5,6	5,6	5,6	1
Τέφρα	ASH	g/100g	3,8	3,8	3,8	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.578	1.578	1.578	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	292	340	261	5
Υγρασία	WATER	g/100g	50,5	56,1	44,7	5
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	16,2	18,0	14,4	5
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	21,9	28,7	15,0	5
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	8,2	17,5	ίχνη	5
Τέφρα	ASH	g/100g	3,6	4,1	3,2	5
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	13	13	13	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	16	17	15	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,7	1,8	1,5	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	2,1	2,1	2,0	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.396	1.396	1.396	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	232	273	190	4
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	913	1.072	809	4
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	194	211	152	6
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	58	58	58	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	435	481	386	4
Υγρασία	WATER	g/100g	31,5	38,2	25,3	4
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	20,7	24,7	16,8	4
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	36,7	41,4	31,8	4
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	5,5	8,1	2,1	4
Τέφρα	ASH	g/100g	5,7	6,3	5,0	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	11	11	10	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	17	20	13	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,3	3,2	1,4	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	3.0	3,4	2,5	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	342	404	271	5
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1.690	1.960	1.460	5
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	209	215	202	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	69	74	63	4

**ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΧΑΜ ΚΑΠΝΙΣΤΟ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	106	124	84	7
Υγρασία	WATER	g/100g	73,2	76,2	70,9	7
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	15,9	20,8	13,6	7
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	2,8	4,9	0,8	7
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	4,5	10,1	ίχνη	7
Τέφρα	ASH	g/100g	3,5	4,9	1,9	7
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	9	13	6	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	20	24	16	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,5	1,6	1,4	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,7	1,7	1,6	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	1.123	1.274	971	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	313	480	224	5
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1.109	1.372	925	5
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	269	344	229	4

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	174	196	163	3
Υγρασία	WATER	g/100g	52,5	56,0	47,9	3
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	35,3	37,4	31,5	3
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	3,3	4,9	1,8	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	1,2	2,6	ίχνη	3
Τέφρα	ASH	g/100g	7,6	8,9	6,9	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	15	17	14	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	29	32	27	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,8	3,4	2,2	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,1	0,2	0,1	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	4,2	5,0	3,4	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	581	669	478	5
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	2.465	3.307	1.833	5
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	274	315	217	5

2NAK2



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	560	595	535	9
Υγρασία	WATER	g/100g	1,6	2,5	0,9	9
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	6,8	8,7	5,0	9
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	35,7	41,6	31,9	9
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	52,2	57,1	48,2	9
Τέφρα	ASH	g/100g	3,8	4,9	2,5	9
Άλας	NACL	g/100g	1,6	2,6	0,8	4
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	25	29	20	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	69	80	59	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,5	1,6	1,5	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,3	0,3	0,2	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,4	1,5	1,2	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,4	0,5	0,3	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	589	589	589	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	1.109	1.603	753	5
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	402	692	231	5
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	148	191	104	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	12,3	17,6	3,1	6
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	17,5	30,2	13,0	6
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	5,5	14,5	2,7	6

**ΣΝΑΚΣ****ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ**

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	420	425	417	3
Υγρασία	WATER	g/100g	1,4	1,8	1,2	3
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	6,0	6,5	5,7	3
Λίπος	FAT	g/100g	8,3	9,3	7,7	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	80,3	80,9	79,7	3
Τέφρα	ASH	g/100g	4,0	4,3	3,6	3
Άλας	NACL	g/100g	1,3	1,4	1,1	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	471	503	445	7
Υγρασία	WATER	g/100g	3,5	5,1	2,6	7
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	4,5	5,4	3,6	7
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	21,6	27,4	16,6	7
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	64,8	69,9	58,4	7
Τέφρα	ASH	g/100g	5,6	7,0	3,6	7
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	28	37	19	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	44	44	44	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,2	1,2	1,2	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,2	0,2	0,2	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	0,1	0,3	δεν ανιχν.	2
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	2.030	2.081	1.978	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	874	898	844	4
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1.407	1.614	1.189	4
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	152	166	138	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	6,0	11,1	1,7	4
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	12,2	15,0	8,3	4
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,8	2,8	1,2	4

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	546	574	518	2
Υγρασία	WATER	g/100g	2,1	2,5	1,6	2
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	5,7	7,8	3,6	2
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	33,0	38,1	27,9	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	56,6	63,1	50,0	2
Τέφρα	ASH	g/100g	2,7	2,8	2,5	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Κάλιο (K)	K	mg/100g	177	241	112	2
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	726	867	585	2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	536	536	536	1
Υγρασία	WATER	g/100g	2,1	2,1	2,1	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	6,6	6,6	6,6	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	32,0	32,0	32,0	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	55,4	55,4	55,4	1
Τέφρα	ASH	g/100g	3,9	3,9	3,9	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Κάλιο (K)	K	mg/100g	345	345	345	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	1.094	1.094	1.094	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	272	278	267	2
Υγρασία	WATER	g/100g	44,3	44,4	44,1	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	13,3	13,3	13,3	2
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	12,1	12,8	11,4	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	26,8	27,2	26,4	2
Τέφρα	ASH	g/100g	2,2	2,9	1,4	2
Διαιτητικές ίνες (ολικές)	FIBTG	g/100g	1,4	1,7	1,1	2
Άλας	NACL	g/100g	2,6	4,2	1,0	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	930	930	930	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	207	207	207	1
Ασβέστιο (Ca)	CA	mg/100g	154	154	154	1
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	24	24	24	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	229	229	229	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,8	0,8	0,8	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,7	1,7	1,7	1
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Βόριο (B)	B	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	5,5	6,0	4,9	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,0	5,8	4,2	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,6	2,1	1,0	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	15,0	17,5	12,5	2

ΦΡΟΥΤΑ / ΠΑΧΑΝΙΚΑ / ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ



**ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ/ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΟ (ΠΑΠΟΥΤΣΟΣΥΚΟ)**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια*	ENERC	kcal/100g	55	55	55	1
Υγρασία	WATER	g/100g	81,8	81,8	81,8	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	1,6	1,6	1,6	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	0,04	0,04	0,04	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς**	CHOCDF	g/100g	16,1	16,1	16,1	1
Τέφρα	ASH	g/100g	0,4	0,4	0,4	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	13	13	13	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	2,7	2,7	2,7	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,3	0,3	0,3	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,2	0,2	0,2	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	119	119	119	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	24	24	24	1
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ						
Βιταμίνη C	VITC	mg/100g	80	80	80	1

*κατά προσέγγιση

**συμπεριλαμβάνονται και οι διαιτητικές ίνες

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Θερμίδες	ENERC	Kcal/100g	72	76	69	3
Υγρασία	WATER	g/100g	79,8	80,7	78,8	3
Πρωτεΐνες (Nx5,7)	PROCNT-FAO	g/100g	1,8	2,2	1,4	3
Λίπος	FAT	g/100g	δεν ανιχν.	0,1	δεν ανιχν.	3
Υδατάνθρακες	CHO-	g/100g	16,2	16,8	15,8	3
Τέφρα	ASH	g/100g	1,0	1,1	0,7	3
Διαιτητικές ίνες (Ολικές)	FIBTG	g/100g	1,3	1,5	1,1	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια*	ENERC	kcal/100g	397	406	383	3
Υγρασία	WATER	g/100g	8,4	10,7	6,1	3
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	4,6	5,0	4,0	3
Λίπος	FAT	g/100g	6,0	6,8	5,3	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	81,0	82,9	79,3	3

*κατά προσέγγιση

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	400	414	386	2
Υγρασία	WATER	g/100g	4,3	5,0	3,5	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	4,9	5,8	3,9	2
Λίπος	FAT	g/100g	3,4	5,6	1,1	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	87,6	88,1	87,0	2

ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ
ΚΑΙ ΙΧΘΥΟΚΑΝΝΙΕΡΓΕΙΑΣ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	97	109	71	5
Υγρασία	WATER	g/100g	76,9	81,2	74,6	6
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	18,8	20,57	17,20	6
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	2,3	4,6	0,2	6
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,4	1,4	δεν ανιχν.	5
Τέφρα	ASH	g/100g	1,7	2,0	1,4	6
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	39	45	34	4
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,6	0,6	0,5	4
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	4
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,4	1,7	1,1	4
Μαγγάνιο (Mn)	MN	μg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	3
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	36	36	36	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	418	442	402	4
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	100	114	68	4
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	335	386	291	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,1	1,5	0,5	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	0,8	1,1	0,3	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,7	1,4	0,3	3
ω3 πολυακόρεστα λιπαρά	FAPUN3	g/100g	0,49	1,04	0,15	3
ω6 πολυακόρεστα λιπαρά	FAPUN6	g/100g	0,09	0,17	0,05	3
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	0,08	0,08	0,08	1
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	0,03	0,05	0,01	3
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,09	0,20	0,03	3
C22:5ω3	F22D5N3	g/100g	0,04	0,08	0,009	3
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,33	0,68	0,10	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	57	63	53	3



**ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑΣ (ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΛΙΕΙΑΣ)
ΨΑΡΙ ΚΟΛΙΟΣ**

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	106	106	106	1
Υγρασία	WATER	g/100g	74,9	74,9	74,9	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	21,6	21,6	21,6	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	2,2	2,2	2,2	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,3	1,3	1,3	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	39	39	39	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,0	1,0	1,0	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,1	0,1	0,1	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,2	1,2	1,2	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	432	432	432	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	65	65	65	1

**ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑΣ (ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΛΙΕΙΑΣ)
ΨΑΡΙ ΚΟΥΤΣΟΜΟΥΡΑ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	106	106	106	1
Υγρασία	WATER	g/100g	76,8	76,8	76,8	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	18,7	18,7	18,7	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	3,5	3,5	3,5	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,2	1,2	1,2	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	34	34	34	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	1,1	1,1	1,1	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,1	0,1	0,1	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,48	0,48	0,48	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	343	343	343	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	100	100	100	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	108	110	106	3
Υγρασία	WATER	g/100g	74,7	75,3	73,8	3
Πρωτεΐνη (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	21,3	21,8	20,9	3
Λίπος	FAT	g/100g	2,6	3,0	2,1	3
Υδατάνθρακες,εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Τέφρα	ASH	g/100g	2,0	2,3	1,8	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	93	94	90	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	454	510	418	3
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	37	40	34	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	378	468	322	3
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,4	0,4	0,3	3
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,6	0,6	0,5	3
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	0,9	1,1	0,8	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	0,8	0,9	0,6	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,7	0,8	0,6	3
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,10	0,13	0,07	3
C22:5ω3	F22D5N3	g/100	δεν ανιχν.	0,06	δεν ανιχν.	3
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,26	0,30	0,22	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	68	90	56	3
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	0,44	0,53	0,33	3
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	0,10	0,14	0,08	3

ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑΣ
ΨΑΡΙ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	88	88	88	1
Υγρασία	WATER	g/100g	78,2	78,2	78,2	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	19,3	19,3	19,3	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	1,2	1,2	1,2	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,4	1,4	1,4	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	40	40	40	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,2	0,2	0,2	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,5	0,5	0,5	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	440	440	440	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	120	120	120	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	100	107	92	3
Υγρασία	WATER	g/100g	76,8	77,8	75,6	3
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	19,8	20,1	19,3	3
Λίπος	FAT	g/100g	2,3	3,3	1,3	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	0,1	δεν ανιχν.	3
Τέφρα	ASH	g/100g	1,7	1,8	1,6	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	133	157	101	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	427	474	395	3
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	40	41	40	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	296	382	252	3
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,6	0,7	0,5	3
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	3
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,4	0,5	0,4	3
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	0,77	1,20	0,44	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	0,76	1,00	0,52	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,61	0,90	0,27	3
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	0,04	0,06	0,02	3
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	0,01	0,02	0,01	3
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,15	0,23	0,06	3
C22:5ω3	F22D5N3	g/100	0,05	0,07	0,04	3
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,19	0,25	0,11	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	70	72	67	3
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	0,41	0,60	0,21	3
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	0,12	0,20	0,06	3

ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑΣ
ΨΑΡΙ ΠΕΤΕΙΝΟΣ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	74	74	74	1
Υγρασία	WATER	g/100g	80,3	80,3	80,3	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	17,4	17,4	17,4	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	0,5	0,5	0,5	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,1	0,1	0,1	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,7	1,7	1,7	1
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Χλωριούχα (Cl)	CLD	mg/100g	97	97	97	1



ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑΣ
ΨΑΡΙ ΡΟΦΟΣ (ΟΡΦΟΣ)

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	77	77	77	1
Υγρασία	WATER	g/100g	79,9	79,9	79,9	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	18,6	18,6	18,6	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	0,3	0,3	0,3	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Τέφρα	ASH	g/100g	2,2	2,2	2,2	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	0,002	0,002	0,002	1
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,004	0,004	0,004	1
C22:5ω3	F22D5N3	g/100g	0,002	0,002	0,002	1
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,02	0,02	0,02	1

ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑΣ
ΨΑΡΙ ΣΚΟΡΠΙΟΣ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	77	77	77	1
Υγρασία	WATER	g/100g	80,4	80,4	80,4	1
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	18,8	18,8	18,8	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	0,2	0,2	0,2	1
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
Τέφρα	ASH	g/100g	1,7	1,7	1,7	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	0,001	0,001	0,001	1
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,003	0,003	0,003	1
C22:5ω3	F22D5N3	g/100g	0,001	0,001	0,001	1
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,02	0,02	0,02	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	118	135	100	2
Υγρασία	WATER	g/100g	74,0	75,2	72,8	2
Πρωτεΐνη	PROCNT-FAO	g/100g	22,7	22,7	22,7	1
Λίπος, ολικό	FAT	g/100g	3,6	6,2	1,0	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
Τέφρα	ASH	g/100g	2.0	2,1	1,8	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	34	34	34	1
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,3	0,3	0,3	1
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	ίχνη	1
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,4	0,4	0,4	1
Κάλιο (K)	K	mg/100g	440	440	440	1
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	61	61	61	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	0,006	0,006	0,006	1
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	0,001	0,001	0,001	1
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,02	0,02	0,02	1
C22:5ω3	F22D5N3	g/100g	0,01	0,01	0,01	1
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,06	0,06	0,06	1

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	104	112	96	3
Υγρασία	WATER	g/100g	75,1	76,5	73,6	3
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	19,9	21,8	17,8	3
Λίπος	FAT	g/100g	2,5	4,4	1,5	3
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,4	0,7	δεν ανιχν.	3
Τέφρα	ASH	g/100g	2,2	2,5	1,8	3
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	141	181	74	3
Κάλιο (K)	K	mg/100g	422	469	379	3
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	42	45	39	3
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	374	437	292	3
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,7	0,9	0,5	3
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	3
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	1,4	1,5	1,1	3
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	3
Βόριο (B)	B	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	1
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,20	2,40	0,53	3
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	0,81	1,60	0,36	3
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	0,42	0,53	0,20	3
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	0,03	0,04	0,02	3
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	0,01	0,03	δεν ανιχν.	3
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,05	0,10	δεν ανιχν.	3
C22:5ω3	F22D5N3	g/100	0,01	0,02	δεν ανιχν.	3
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,25	0,33	0,13	3
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	54	60	46	4
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	0,33	0,48	0,13	3
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	0,04	0,05	0,03	3

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	122	150	94	2
Υγρασία	WATER	g/100g	74,4	78,3	70,5	2
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	19,2	20,1	18,4	2
Λίπος	FAT	g/100g	4,9	7,4	2,3	2
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,3	0,7	δεν ανιχν.	2
Τέφρα	ASH	g/100g	1,2	1,4	1,0	2
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	60	63	57	2
Κάλιο (K)	K	mg/100g	409	443	375	2
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	29	29	29	2
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	218	232	204	2
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,4	0,4	0,4	2
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	2
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,8	0,9	0,7	2
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	δεν ανιχν.	2
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,22	1,74	0,70	2
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	1,91	2,83	1,00	2
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,48	2,27	0,70	2
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	0,52	0,75	0,29	2
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	0,04	0,07	0,02	2
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,26	0,40	0,11	2
C22:5ω3	F22D5N3	g/100	0,15	0,24	0,06	2
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,35	0,57	0,13	2
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	63	73	52	2
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	0,89	1,42	0,36	2
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	0,55	0,79	0,30	2

ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΙΧΘΥΟΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ
ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΦΡΕΣΚΙΑ ΙΧΘΥΟΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	135	162	115	12
Υγρασία	WATER	g/100g	72,9	75,1	70,2	12
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	19,4	20,9	16,2	12
Λίπος	FAT	g/100g	6,3	9,2	3,7	12
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,3	2,0	δεν ανιχν.	12
Τέφρα	ASH	g/100g	1,4	1,6	1,2	12
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	55	75	42	10
Κάλιο (K)	K	mg/100g	409	465	346	11
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	28	31	26	10
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	280	299	243	10
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,4	0,7	δεν ανιχν.	10
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	0,2	0,4	δεν ανιχν.	10
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,6	1,0	0,5	10
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	10
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	1,50	2,40	0,81	12
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	2,67	3,88	1,61	12
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	1,97	2,70	1,15	12
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	0,62	0,91	δεν ανιχν.	12
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	0,08	0,12	0,04	12
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,28	0,50	0,13	12
C22:5ω3	F22D5N3	g/100	0,11	0,17	0,06	12
C22:6 ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,63	0,99	0,40	12
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	55	67	25	12
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	1,16	1,92	0,64	12
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	0,68	0,94	0,39	12

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμάτων
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	203	288	162	18
Υγρασία	WATER	g/100g	65,7	69,6	60,9	18
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	19,5	20,6	18,0	18
Λίπος	FAT	g/100g	13,7	23,1	9,2	18
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,2	1,5	δεν ανιχν.	16
Τέφρα	ASH	g/100g	1,4	2,5	0,9	18
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	54	70	35	13
Κάλιο (K)	K	mg/100g	436	470	378	13
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	33	39	28	13
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	286	331	253	13
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,2	0,4	δεν ανιχν.	12
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	13
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,6	0,7	0,5	13
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	13
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	3,62	5,50	2,25	18
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	5,93	9,50	3,81	18
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	3,85	7,60	0,79	18
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	1,34	2,99	0,12	18
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	0,13	0,26	δεν ανιχν.	17
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,65	1,19	0,13	18
C22:5ω3	F22D5N3	g/100	0,38	0,68	0,08	18
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,92	1,81	0,25	18
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	53	87	33	18
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	2,25	4,43	0,46	18
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	1,40	3,10	0,12	18

**ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΙΧΘΥΟΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ
ΛΑΥΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΙΧΘΥΟΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ**



ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	INFOODS Tagname	Μονάδες	Μέση τιμή	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή	Αρ. δειγμά- των
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Ενέργεια	ENERC	kcal/100g	168	195	132	15
Υγρασία	WATER	g/100g	69,0	73,2	64,6	15
Πρωτεΐνες (Nx6,25)	PROCNT-FAO	g/100g	19,9	21,8	17,3	14
Λίπος	FAT	g/100g	9,7	13,0	6,0	15
Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς	CHOCDF	g/100g	0,1	1,5	δεν ανιχν.	15
Τέφρα	ASH	g/100g	1,7	3,5	1,1	15
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ						
Νάτριο (Na)	NA	mg/100g	63	84	42	10
Κάλιο (K)	K	mg/100g	413	465	324	11
Μαγνήσιο (Mg)	MG	mg/100g	32	41	29	11
Φώσφορος (P)	P	mg/100g	294	422	191	11
Σίδηρος (Fe)	FE	mg/100g	0,3	0,5	δεν ανιχν.	11
Χαλκός (Cu)	CU	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	11
Ψευδάργυρος (Zn)	ZN	mg/100g	0,7	1,1	0,6	11
Μαγγάνιο (Mn)	MN	mg/100g	ίχνη	ίχνη	δεν ανιχν.	11
ΛΙΠΙΔΙΑ						
Λιπαρά οξέα (κεκορεσμένα)	FASAT	g/100g	2,52	3,36	1,78	15
Λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα)	FAMS	g/100g	3,95	5,22	2,93	15
Λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα)	FAPU	g/100g	3,03	4,80	0,80	15
C18:2ω6	F18D2CN6	g/100g	1,02	1,41	0,51	14
C18:4ω3	F18D4N3	g/100g	0,15	0,87	δεν ανιχν.	14
C20:5ω3 (EPA)	F20D5N3	g/100g	0,62	1,01	0,10	14
C22:5ω3	F22D5N3	g/100	0,15	0,26	δεν ανιχν.	14
C22:6ω3 (DHA)	F22D6N3	g/100g	0,76	1,13	0,09	14
Χοληστερόλη	CHOLE	mg/100g	57	88	27	15
ω3 λιπαρά οξέα	FAPUN3	g/100g	1,70	2,67	0,25	15
ω6 λιπαρά οξέα	FAPUN6	g/100g	1,12	1,85	0,51	15

Παραγωγή Ι



ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΤΗΚΑΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΩΝ ΠΙΝΑΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΚΥΠΡΙΑΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΑΒΓΑ

Υγρασία:	Μέθοδος ξήρανσης στους 102°C (British standard 770) BS 770
Λίπος:	Μέθοδος AOAC 925.32 Ch 34 p.2 16th Edition 1995 (Official Methods of Analysis of AOAC INTERNATIONAL, Published by AOAC International)
Πρωτεΐνη:	Μέθοδος Kjeldah AACC Method 46-12 (Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists)
Τέφρα:	Μέθοδος αποτέφρωσης: Pearsons Chemical Analysis of Foods p. 499 8th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England
Υδατάνθρακες:	Προσδιορίστηκαν εκ διαφοράς
Χοηστερόλη:	Gas Liquid Chromatography Determination of Total Cholesterol in Multicomponent Foods, J.Punwar, 1975 J.AOAC, Vol. 58, No4 p. 804-810 Μέθοδος AOAC 41.1.45 Ch 41 p.35-36 16th Edition 1995 (Official Methods of Analysis of AOAC INTERNATIONAL, Published by AOAC International)
ω3 και ω6	AOAC Official Method of Analysis 15th Edition 3rd supplement p. 140
ληπαρά οξέα:	192 (AOAC 991.39, Chap. 41)
Κάλιο, Νάτριο:	Φηγοφωτομετρική μέθοδος PEARSONS Chemical Analysis of Foods p.28-29 8th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England
Ιχνοστοιχεία:	ARL Fission s Plasma Applications Vol. I Edited by Michel Foetish ARL Ecublens
Προσδιορισμός Θερμιδικής Αξίας:	Εκ των συστατικών: 1 g Λίπος = 9 Kcal, 1 g Πρωτεΐνης = 4 Kcal 1 g Υδατανθράκων = 4 Kcal

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Υγρασία:	Μέθοδος ξήρανσης στους 102°C (British standard 770) BS 770
----------	--



Λίπος:	Μέθοδος Gerber (British Standard 696) BS 696 Μέθοδος Gerber. Pearson's Composition and Analysis of Foods, 9 th Edition (1997), p.600-601
Πρωτεΐνη:	Μέθοδος Kjeldah AACC Method 46-12 (Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists) AOAC Official Method 991.20-2005, 18 th Edition, Protein Total in Milk AOAC Official Method 991.123-2005, 18 th Edition, Nitrogen in Cheese
Τέφρα:	Μέθοδος αποτέφρωσης: Pearsons Chemical Analysis of Foods, Longman Scientific & Technical England 8 th Edition (1981) p. 499 and 9 th Edition(1997), p.13
Υδατάνθρακες:	Προσδιορίστηκαν εκ διαφοράς
Χλωριούχο νάτριο: (Αήας)	Εκ της τέφρας Μέθοδος Mohr – Pearsons Chemical analysis of foods p. 13 8 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England Μέθοδος Volhard Pearsons Chemical analysis of foods p.14 9 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England
Χοηστερόλη:	Μέθοδος HPLC The WATERS Chromatography Handbook p. 252 1993-1994 Gas Liquid Chromatography Determination of Total Cholesterol in Multicomponent Foods, J.Punwar, 1975 J.AOAC, Vol. 58, No4 p. 804-810
Λιπαρά οξέα:	Προσδιορίστηκαν αεριοχρωματογραφικώς Μέθοδοι AOAC969.33 και 963.22F p.963-965 15 th Edition 1990 (Official Methods of Analysis of THE ASSOCIATION of OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS)
Κάλιο, Νάτριο:	Φηλογοφωτομετρική μέθοδος : PEARSONS Chemical Analysis of Foods p.28-29 8 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England
Ιχνοστοιχεία:	ARL Fission s Plasma Applications Vol. I Edited by Michel Foetish ARL Ecublens
Προσδιορισμός Θερμιδικής Αξίας:	Εκ των συστατικών: 1 g Λίπος = 9 Kcal, 1 g Πρωτεΐνης = 4 Kcal 1 g Υδατ/κων = 4 Kcal

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ

Υγρασία:	Μέθοδος ξήρανσης AOAC 945.15 p. 730 15 th edition 1990 (Official Methods of Analysis of THE ASSOCIATION of OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS)
Λίπος:	Μέθοδος Soxhlet Κώδικας Τροφίμων και Ποτών Μέρος Β' Ελληνική Δημοκρατία, Υπουργείο Οικονομικών, Γενικό Χημείο του Κράτους 1976
Πρωτεΐνη:	Μέθοδος Kjeldahl AACC (Method 46-12) (Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists) AOAC Official Method 920.87-2005, 18 th Edition, Protein Total in Flour.
Τέφρα:	Μέθοδος αποτέφρωσης: (Wheat Commission method) Pearsons Chemical Analysis of foods p. 230 8 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England
Διαιτητικές ίνες (οηλικές):	Συνδυασμός ενζυματικής και σταθμικής μεθόδου Total Dietary Fiber in foods AOAC 985.29 p. 1105 15 th Edition 1990 (Official Methods of Analysis of THE ASSOCIATION of OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS)
Υδατάνθρακες:	Προσδιορίστηκαν εκ διαφοράς
Χλωριούχο νάτριο (Αήας):	Εκ της τέφρας Μέθοδος Mohr-Pearsons Chemical Analysis Of Foods p. 13 8 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England Μέθοδος Volhard Pearsons Chemical analysis of foods p.14 9 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England
Προσδιορισμός Θερμιδικής Αξίας:	Εκ των συστατικών: 1 g Λίπος = 9 Kcal, 1 g Πρωτεΐνης = 4 Kcal, 1g Υδατ/κων = 4 Kcal, 1g Οηικών διαιτητικών ινών = 2 Kcal (για τρόφιμα 3 ^{nc} έκδοσης)

ΕΔΩΔΙΜΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

Υγρασία:	Μέθοδος ξήρανσης στους 102°C (British standard 770)
Λίπος:	Μέθοδος Soxhlet Κώδικας Τροφίμων και Ποτών Μέρος Β' Ελληνική Δημοκρατία Υπουργείο Οικονομικών Γενικό Χημείο του Κράτους 1976 Μέθοδος Soxhlet AOAC 7.060-7.062, p.159, 14 th Edition (1984)./ Επίσημη Εφημερίδα των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων (Παράρτημα ΙΧ-Άρθρο 8).



Πρωτεΐνη:	Μέθοδος Kjeldah AACC (method 46-12) (Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists)
Τέφρα:	Μέθοδος αποτέφρωσης: Pearsons Chemical Analysis of Foods, Longman Scientific & Technical England 8 th Edition (1981) p. 499 and 9 th Edition(1997), p.13
Υδατάνθρακες:	Προσδιορίστηκαν εκ διαφοράς
Λιπαρά οξέα:	Προσδιορίστηκαν αεριοχρωματογραφικώς Μέθοδοι AOAC969.33 και 963.22F p.963-965 15 th Edition 1990 (Official Methods of Analysis of THE ASSOCIATION of OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS) Κανονισμός Ευρωπαϊκής Ένωσης 2568/91/EC, Παράρτημα X
Χοηστερόλη:	Gas Liquid Chromatography Determination of Total Cholesterol in Multicomponent Foods, J.Punwar, 1975 J.AOAC, Vol. 58, No4 p. 804-810 Μέθοδος AOAC 41.1.45 Ch 41 p.35-36 16th Edition 1995 (Official Methods of Analysis of AOAC INTERNATIONAL, Published by AOAC International)
Προσδιορισμός Θερμιδικής Αξίας:	Εκ των συστατικών: 1 g Λίπος = 9 Kcal, 1 g Πρωτεΐνης = 4 Kcal, 1g Υδατ/κών = 4 Kcal

ΚΡΕΑΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Υγρασία:	Μέθοδος ξήρανσης στους 102 °C (British standard 770) BS 770 Μέθοδος Κρυοξήρανσης (Λυοφιλίωση), Μέθοδος ξήρανσης στους 105°C. Pearson's Composition and Analysis of Foods, 8 th Edition, p.9
Λίπος:	Με εκχύλιση μετά από όξινη υδρόλυση "Wash bottle technique" Pearsons Chemical Analysis of foods p. 404 8 th 1981 Edition Longman Scientific & Technical England
Πρωτεΐνη:	Μέθοδος Kjeldah AACC (method 46-12) (Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists) Βασισμένη στο ISO 937-1978. Meat and Meat Products – Determination of nitrogen content (Reference Method).
Τέφρα:	Μέθοδος AOAC 920.153 p. 932 15 th Edition 1990 (Official Methods of Analysis of THE ASSOCIATION of OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS)

Υδατάνθρακες:	Προσδιορίστηκαν εκ διαφοράς Χλωριούχο νάτριο (Άλας): - Εκ της τέφρας Μέθοδος Mohr, Pearsons Chemical Analysis of foods p. 13 8 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England Μέθοδος Volhard, Pearsons Chemical analysis of foods p.14 9 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England
Χοηστερόλη:	Gas Liquid Chromatography Determination of Total Cholesterol in Multicomponent Foods, J.Punwar, 1975 J.AOAC, Vol. 58, No4 p. 804-810 Μέθοδος AOAC 41.1.45 Ch 41 p.35-36 16 th Edition 1995 (Official Methods of Analysis of AOAC INTERNATIONAL, Published by AOAC International)
Λιπαρά οξέα:	Προσδιορίστηκαν αεριοχρωματογραφικώς Μέθοδοι AOAC 969.33 και 963.22F p. 963-965 15 th Edition 1990 (Official Methods of Analysis of THE ASSOCIATION of OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS) Μέθοδος AOAC 963.22, AOAC OFFICIAL METHODS OF ANALYSIS (2010) CHAPTER 41, p. 25-26,
Προσδιορισμός Θερμιδικής Αξίας:	Εκ των συστατικών: 1 g Λίπος = 9 Kcal, 1 g Πρωτεΐνης = 4 Kcal, 1g Υδατ/κων = 4 Kcal

ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ/ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ

Υγρασία:	Μέθοδος Ξήρανσης στους 102 °C (British standard 770) BS 770
Λίπος:	Μέθοδος Soxhlet, Κώδικας Τροφίμων και Ποτών Μέρος Β' Ελληνική Δημοκρατία Υπουργείο Οικονομικών Γενικό Χημείο του Κράτους 1976
Πρωτεΐνη:	Μέθοδος Kjeldahl, AACC (Method 46-12) (Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists)
Τέφρα:	Μέθοδος αποτέφρωσης : Pearsons Chemical Analysis of Foods p. 421 8 th Edition 1981 Edition Longman Scientific & Technical England
Υδατάνθρακες:	Προσδιορίστηκαν εκ διαφοράς
Λιπαρά οξέα:	Προσδιορίστηκαν αεριοχρωματογραφικώς Μέθοδοι AOAC 969.33 και 963.22F p. 963-965 15 th Edition 1990 (Official Methods of Analysis of THE ASSOCIATION of OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS)



Ιχνοστοιχεία:	ARL Fission s Plasma Applications Vol. I Edited by Michel Foetish ARL Ecublens
Προσδιορισμός Θερμιδικής Αξίας:	Εκ των συστατικών: 1 g Λίπος = 9 Kcal, 1 g Πρωτεΐνης = 4 Kcal, 1g Υδατ/κών = 4 Kcal

ΦΡΟΥΤΑ

Υγρασία:	Μέθοδος ξήρανσης, Pearsons Chemical Analysis of Foods p. 421 8 th Edition 1981 Edition Longman Scientific & Technical England
Λίπος:	Μέθοδος Soxhlet, Κώδικας Τροφίμων και Ποτών Μέρος Β' Ελληνική Δημοκρατία, Υπουργείο Οικονομικών, Γενικό Χημείο του Κράτους
Πρωτεΐνη:	Μέθοδος Kjeldahl, AACC (Method 46-12) (Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists)
Τέφρα:	Μέθοδος αποτέφρωσης, Pearsons Chemical Analysis of Foods, Longman Scientific & Technical England 8 th Edition (1981) p. 499 and 9 th Edition(1997), p.13
Υδατάνθρακες και Διαιτητικές ίνες (σύνοψη):	Προσδιορίστηκαν εκ διαφοράς
Ιχνοστοιχεία:	Μέθοδος ατομικής απορρόφησης, H. M. Thompson J. Ass. Offic. Anal. Chem. Vol. 52 55 1969
Βιταμίνη C:	J. Liquid Chrom., 13(13), 2633-2641 (1990)

ΨΑΡΙΚΑ

Υγρασία:	Μέθοδος ξήρανσης: Pearsons Chemical Analysis of Foods p. 421 8 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England Μέθοδος Κρυοξήρανσης (Λυοφιλίωση), Μέθοδος ξήρανσης στους 105°C. Pearson's Composition and Analysis of Foods, 8 th Edition, p.9
Ολικό λίπος:	Μέθοδος συνδυασμού όξινης υδρόλυσης και εκχύλισης Pearsons Chemical Analysis of Foods p. 421 8 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England Μέθοδος Weibull-Stoldt. Συνδυασμός όξινης υδρόλυσης και συνεχούς εκχύλισης Soxhlet

Πρωτεΐνη:	Μέθοδος Kjeldahl AACC (Method 46-12) (Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists)
Τέφρα:	Μέθοδος αποτέφρωσης Pearsons Chemical Analysis of Foods p. 421 8 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England
Υδατάνθρακες:	Προσδιορίστηκαν εκ διαφοράς
Κάλιο, Νάτριο:	Φηλογοφωτομετρική μέθοδος, Pearsons Chemical Analysis of Foods p. 28-29 8 th Edition 1981 Longman Scientific & Technical England
Ιχνοστοιχεία:	AOAC 985.01 (Metals and Other Elements in Plants and Pet Foods) AOAC 984.27 (Calcium, Copper, Iron, Magnesium, Manganese, Phosphorus, Potassium, Sodium and Zinc in Infant Formula) Journal of Food Composition and Analysis (2002), 15, p. 593-615
ω3 και ω6 λιπαρά οξέα:	Προσδιορίστηκαν αεριοχρωματογραφικώς M. Tornaritis et al. Fatty Acid composition and total fat content of eight Species of Mediterranean fish. International journal of Food Science and Nutrition Vol. 45 135-139 1993 AOAC Official Method of Analysis 15 th Edition 3 rd supplement p. 140 1992
Χοηστερόλη:	Gas Liquid Chromatography Determination of Total Cholesterol in Multicomponent Foods, J. Punwar, 1975 J.AOAC, 58, No4 p. 804-810 Μέθοδος AOAC 41.1.45 Ch 41 p.35-36 16th Edition 1995 (Official Methods of Analysis of AOAC INTERNATIONAL, Published by AOAC International)
Προσδιορισμός Θερμιδικής Αξίας:	Εκ των συστατικών: 1 g Λίπος = 9 Kcal, 1 g Πρωτεΐνης = 4 Kcal, 1g Υδατ/κων = 4 Kcal

ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ / ΕΙΔΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

Υγρασία:	Μέθοδος Κρυοξήρανσης (Λυοφιλίωση) Μέθοδος ξήρανσης στους 105°C : Pearson's Composition and Analysis of Foods, 8 th Edition, p.9
Ολικό λίπος:	Μέθοδος Weibull-Stoldt. Συνδυασμός όξινης υδρόλυσης και συνεχούς εκχύλισης Soxhlet Μέθοδος Soxhlet-AOAC 7.060-7.062, p.159, 14 th Edition (1984)



Πρωτεΐνη:	Μέθοδος Kjeldahl, AACC (Method 46-12) (Approved Methods of the American Association of Cereal Chemists)
Χλωριούχο Νάτριο (Άηας):	Μέθοδος Volhard/ Pearson's Composition and Analysis of Foods, 9 th Edition (1997), p.14
Υδατάνθρακες:	Προσδιορίστηκαν εκ διαφοράς Μέθοδος Υγρής Χρωματογραφίας HPLC AOAC Official Method 977-20, 2010
Ιχνοστοιχεία:	AOAC 985.01 (Metals and Other Elements in Plants and Pet Foods) AOAC 984.27 (Calcium, Copper, Iron, Magnesium, Manganese, Phosphorus, Potassium, Sodium and Zinc in Infant Formula) Journal of Food Composition and Analysis (2002), 15, p. 593-615
ω3 και ω6 λιπαρά οξέα:	Προσδιορίστηκαν αεριοχρωματογραφικώς AOAC Official Method of Analysis 15th Edition 3rd supplement p. 140 192 (AOAC 991.39, Chap. 41)
Διαιτητικές ίνες (οηικές):	AOAC Official Method 985.29. Total Dietary Fiber in Foods. Enzymatic-Gravimetric Method, 18th Edition (2005) Chapter 45, p.97
Χοηστερόλη:	Gas Liquid Chromatography Determination of Total Cholesterol in Multicomponent Foods, J. Punwar, 1975 J.AOAC, Vol. 58, No4 p. 804-810 Μέθοδος AOAC 41.1.45 Ch 41 p.35-36 16 th Edition 1995 (Official Methods of Analysis of AOAC INTERNATIONAL, Published by AOAC International)
Προσδιορισμός Θερμιδικής Αξίας:	Εκ των συστατικών: 1 g Λίπος = 9 Kcal, 1 g Πρωτεΐνης = 4 Kcal, 1g Υδατ/κων = 4 Kcal 1 g Οηικών διαιτητικών ινών = 2 Kcal (για τρόφιμα 3 ^{nc} έκδοσης)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θερμές ευχαριστίες εκφράζονται στους συναδέλφους Αθανασία Οικονομίδου, Ξένια Ιακώβου, Εύη Πουληή, Μαρία Τσούκα, Παναγιώτη Γυμνάου, Παρασκευή Ελένη, Κάτια Χρονάκη, Ασπασία Σαράντη και Μαρία Παπαδοπούλου, οι οποίοι διετέλεσαν στελέχη τού Εργαστηρίου Σύστασης Ποιότητας και Θεραπευτικής Αξίας Τροφίμων κατά την εκπόνηση των αναλύσεων της παρούσας έκδοσης.

Επίσης, ευχαριστίες εκφράζονται και προς την Έλενα Αραούζου, τη Μαρία Μιχαήλ-Κκίιθου και τον Νικόλα Χατζημηνά, για την πολύπλευρη βοήθειά τους.

