

ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Τροφή	Θερμίδες ανά 100 γραμμάρια τροφής
Σκόρδα	92
Αγγούρια	16
Ντομάτες	22
Κουνουπίδι	33
Λάχανο	48
Καρότα	47
Ελιές	213
Κρεμμύδια	25
Πράσινα χόρτα	16
Αντίδια	20
Αγκινάρες	75
Μελιτζάνες	25
Φασολάκια πράσινα	40
Φακές	337
Κουκιά	332
Φασόλια	343
Αρακάς	336
Αχλάδια	63
Μήλα	61
Μπανάνες	99
Κεράσια	77
Μανταρίνια	44
Πεπόνι	30
Κυδώνια	113
Πορτοκάλια	51
Ροδάκινα	65
Σταφύλια	91
Σύκα	81
Κρέας αρνίσιο	242
Κρέας βοδινό	244
Κρέας χοιρινό	351
Κρέας κατσικίσιο	107
Κότα	204
Γαλοπούλα	296
Κουνέλι	111
Λουκάνικα	427
Σαλάμι	464

Τροφή	Θερμίδες ανά 100 γραμμάρια τροφής
Μπακαλιάρος	90
Σαρδέλες	117
Κολιός	82
Ρέγκα καπνιστή	231
Μπαρμπούνια	56
Αυγά κότας	172
Γάλα κατσικίσιο	71
Γάλα αγελαδινό	67
Γάλα πρόβιο	104
Ανθόγαλα	246
Γάλα συμπυκνωμένο	356
Τυρί πρόβιο	218
Τυρί αγελαδινό	512
Κασέρι	500
Κεφαλοτύρι	500
Λάδι ελιάς	891
Βούτυρο	752
Ψωμί	281
Ζάχαρη	400
Ρύζι	345
Μακαρόνια	349
Λαζάνια	350
Πατάτες	90
Αμύγδαλα	606
Καρύδια	620
Σταφίδα	296

Πηγή: <http://www.2search.gr/calorimeter> (15/12/2006)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ ΦΑΓΗΤΩΝ – ΓΛΥΚΩΝ – ΠΟΤΩΝ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΦΑΓΗΤΑ	Βάρος (ατομική μερίδα)	Θερμίδες(kcal)
Αρνί λεμονάτο με αγκινάρες	125	300
Αρνί φρικασέ	125	270
Γαλοπούλα φούρνου με πατάτες	265	423
Γαλοπούλα φούρνου με ρύζι	265	250
Γαλοπούλα φούρνου με πουρέ	265	200
Γαλοπούλα γεμιστή	228	811
Γαλοπούλα γεμιστή με τυρί	128	360
Μοσχάρι ρολό	150	585
Μοσχάρι στη γάστρα	210	517
Μοσχάρι κοκκινιστό με πατάτες φούρνου	265	449
Χοιρινό αυγολέμονο με πρασοσέλινο	150	334
Κοτόπουλο ρολό με ρύζι πιλάφι	220	290
Σουφλέ τυριού	50	130

ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

Βασιλόπιτα	110	490
Βασιλόπιτα τύπου τσουρεκιού	110	380
Δίπλες	40	113
Κουραμπιές	35	187
Μελομακάρονο	35	217
Μελομακάρονο με Σοκολάτα	63	268
Σοκολατάκι	10	142
Τούρτα απλή	120	302
Τσουρέκι	70	68
Σουφλέ σοκολάτας	50	103
Καρυδόπιτα	150	400

ΠΟΤΑ

Βότκα	42	105
Κονιάκ	52	110
Κρασί κόκκινο-ροζέ	103	74
Κρασί λευκό αφρώδες	103	70
Μαρτίνι	90	220
Μπίρα βαρέλι	356	89
Μπίρα ξανθιά	356	146
Ούζο	50	150
Ουίσκι	42	105
Σανγκριά	103	95
Τζιν τόνικ	225	171
Φρουτ παντς	240	170

Πηγή: <http://www.2search.gr/calorimeter> (15/12/2006)

Βιβλιογραφία

OECD. (2003). Problem Solving. In OECD, *The PISA 2003 assessment framework - Mathematics, reading, science and problem solving knowledge and skills* (pp. 153-194). Paris: OECD.

OECD. (2004). *Problem solving for tomorrow's world – First measures of cross-curricular competencies from PISA 2003*. Paris: OECD.