

# Κήρυξαν πόλεμο στα λιπαρά, τη ζάχαρη και το αλάτι!

Στροφή σε πιο υγιεινά τρόφιμα κάνουν οι μεγάλες βιομηχανίες τροφίμων και μαζικής εστίασης

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

## Ενδεικτικά παραδείγματα εταιρειών που προέβησαν σε... υγιεινές τροποποιήσεις των μενού τους



**McDonalds**  
μείωσαν το αλάτι στα Chicken McNuggets 14% και στις πηγανπές πατάτες 20%. Η τортίγια έχει μόλις 0,8% αλάτι. Περιορίσαν τα λιπαρά: το Big Mac Sauce από 53% έχει 22%, η Tartar Sauce από 45% έχει 21%, η sauce του McChicken από 55% έχει 35%



**Oreo - Kraft Foods**  
η εταιρεία που παράγει τα μπισκότα Oreo ανακοίνωσε τον περασμένο Μάρτιο μείωση 10% στο αλάτι που περιέχουν τα τρόφιμά της στη Β. Αμερική



**Coca Cola Life**  
κυκλοφόρησε τον Ιούνιο στην Αργεντινή. Εκτός από ζάχαρη έχει και στέβια και έτσι έχει λιγότερες θερμίδες



**Kellogg's**  
ανακοίνωσε στις αρχές του 2010 πως μείωσε 30% το αλάτι στα δημητριακά και σνακ της



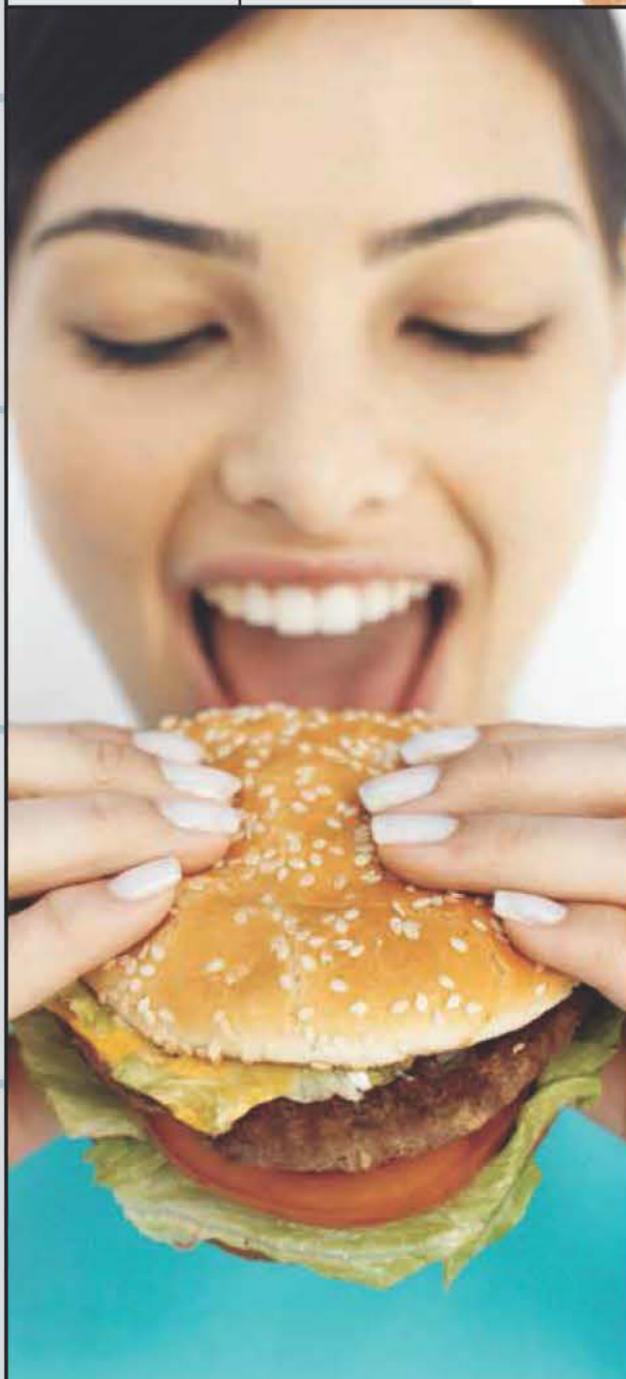
**Nestle Stevia**  
η εκδοχή του παγωμένου τσαγιού με στέβια κυκλοφορεί από φέτος στη χώρα μας. Ένα ποσοστό ζάχαρης έχει αντικατασταθεί με στέβια και έτσι έχει 30% λιγότερα σάκχαρα και θερμίδες



**Κέτσαπ Helmann's**  
χρησιμοποιεί στέβια και έτσι έχει 40% λιγότερα σάκχαρα

## Σύγκριση ενός παγωτού για ενήλικους με ένα παιδικό παγωτό που έχει περισσότερο γάλα και λιγότερα λιπαρά (προϊόντα της Νεστέ)¹

Διατροφικές πληροφορίες ανά 100 γραμμ.	Παιδικό κυπελλάκι γάλακτος (με γεύση κρέμα - σοκολάτα και σοκολατένια τρουφάκια)	Κυπελλάκι ενήλικου (με γεμιστό μπισκότο και παγωτό Βανίλις²)
Ενέργεια	150	263 θερμίδ
Πρωτεΐνες	3,7 γ	3,9 γραμμ.
Υδατάνθρακες	23,5 γ εκ των οποίων σάκχαρα 21,5 γραμμ.	26,8 γραμ εκ των οποίων σάκχαρα 22,9 γραμμ.
Λιπαρά	4,4 γραμμ. εκ των οποίων κορεσμένα 2,7 γραμμ.	15,5 γραμ εκ των οποίων κορεσμένα 10,3 γραμμ.
Διαιτητικές ίνες	1 γραμμ.	0,4 γραμμ.
Νάτριο	0,06 γραμμ.	0,07 γραμ
Ασβέσπο	120 mg	



## Τα «αμαρτωλά» φαστ φουντ

Σε βελτιώσεις των συνταγών τους προβαίνουν μεγάλες αλυσίδες ταχυφαγείων, αφού τα μπέργκερ και οι πηγανπές πατάτες αποτελούν θερμιδική βόμβα.



**Σήμα ποιότητας κρητικής κουζίνας**  
πιστοποίηση που δίνεται από την Περιφέρεια Κρήτης σε εστιατόρια που προσφέρουν κρητική κουζίνα και χρησιμοποιούν αποκλειστικά παρθένο ελαιόλαδο και τοπικά προϊόντα. Έχουν πιστοποιηθεί 20 εστιατόρια