

ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ & ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΕΦΗΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ & ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή.  
Σύγκριση χρηματικού κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

ΓΙΑΝΝΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ  
ΨΕΙΡΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΑΘΗΝΑ 2019

*Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.*

*Στην κόρη μου Ελένη*

## Table of Contents

### Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	4
1.Σκοπός.....	5
2.Επισκόπηση Βιβλιογραφίας.....	5
3. Δεδομένα και Μεθοδολογία.....	13
3.1. Δεδομένα.....	13
3.2. Μεθοδολογία.....	17
4. Αποτελέσματα.....	19
4.1. Τιμές υλικών.....	19
4.2. Υδατικό αποτύπωμα υλικών.....	23
4.3. Μεσογειακές συνταγές - κόστος.....	25
4.4. Αυστηρά χορτοφαγικές συνταγές - κόστος.....	35
4.5. Μεσογειακές συνταγές – υδατικό αποτύπωμα.....	46
4.6. Αυστηρά χορτοφαγικές συνταγές – υδατικό αποτύπωμα.....	57
4.7. Μεσογειακές συνταγές – κόστος και υδατικό αποτύπωμα ανά 2000 θερμίδες.....	71
4.8. Αυστηρά χορτοφαγικές συνταγές – κόστος και υδατικό αποτύπωμα ανά 2000 θερμίδες.....	72
4.9. Τελικό κόστος.....	73
4.10. Τελικό υδατικό αποτύπωμα.....	75
5. Συζήτηση.....	77
Βιβλιογραφία.....	78

## **Περίληψη**

Πρωτοβουλίες για μεταρρυθμίσεις στη διατροφή έχουν βρει στις μέρες μας μια άνευ προηγουμένου ανταπόκριση ανάμεσα στους πολίτες, ωστόσο δεν αποτελούν νέο φαινόμενο. Ρηξικέλευθρες προτάσεις για αλλαγή στη διατροφή υπήρχαν όμως από τους αρχαίους χρόνους. Οι πιο γνωστές από αυτές αφορούσαν την κατανάλωση κρέατος. Η οικονομική κρίση στην Ελλάδα οδήγησε με μείωση της κατανάλωσης κρέατος και προϊόντων αυτού.

Στην παρούσα διπλωματική εργασία ερευνάται η διαφορά ανάμεσα στο χρηματικό κόστος και το υδατικό αποτύπωμα της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, που έχει ως βάση τις παραδοσιακές μεσογειακές συνταγές, και της αμιγώς χορτοφαγικής διατροφής η οποία παραλείπει ή αντικαθιστά τις ζωϊκές πρώτες ύλες των αντίστοιχων μεσογειακών συνταγών.

## 1.Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να συγκριθεί η μεσογειακή διατροφή με την καθαρά φυτοφαγική διατροφή ως προς το οικονομικό κόστος και το υδατικό αποτύπωμα. Η σύγκριση γίνεται σε βάση συνταγών και η συσχέτιση γίνεται σε τελικό στάδιο στις 2000 θερμίδες.

## 2.Επισκόπηση Βιβλιογραφίας

Υπάρχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες ανά τον κόσμο. Η Ελλάδα ακολουθεί μία μορφή μεσογειακής διατροφής με δυτικές επιρροές. Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ευρέως ως ένα υγιές πρότυπο διατροφής και έχει συνδεθεί με σημαντικές βελτιώσεις στην υγεία. Ωστόσο, τα τρέχοντα στοιχεία δείχνουν απομάκρυνση από το μεσογειακό διατροφικό πρότυπο λόγω της εγκατάλειψης των παραδοσιακών συνθηκών και της εμφάνισης νέων τρόπων ζωής που συνδέονται με κοινωνικοοικονομικές αλλαγές (CIHEAM–FAO, 2015).

Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από μεγάλη κατανάλωση λαχανικών και οσπρίων, υψηλή κατανάλωση φρούτων, υψηλή επίσης κατανάλωση κυρίως ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια ως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, καθώς επίσης και χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, ενώ κύρια λιπαρή ουσία αποτελεί το ελαιόλαδο και είναι μειωμένη σε κορεσμένα λιπαρά (Τριχοπούλου 2010). Σύμφωνα με την Τριχοπούλου “όταν αναφερόμαστε στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι τηρείται από όλους ή ακόμη τους περισσότερους από τους σημερινούς κατοίκους των Μεσογειακών χωρών. Δυστυχώς αυτό το διατροφικό πρότυπο αργά αλλά σταθερά εγκαταλείπεται. Επισημαίνεται ότι τα επιστημονικά στοιχεία που τεκμηριώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής διατροφής αφορούν στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και όχι τη σημερινή διατροφή των χωρών της Μεσογειακής περιοχής. Στο πλαίσιο αυτό χρειάζεται η διαμόρφωση μιας πολιτικής για τη διατήρηση του εξαιρετικού αυτού προτύπου διατροφής” (Τριχοπούλου, 2010) .

Σύμφωνα με τους Garcia, Llorens, Moreira και Feijoo, σε έρευνα του 2018, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή διαφέρει από την δυτική διατροφή ως προς την κατανάλωση κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αβγών γεγονός που κάνει την δυτική διατροφή να εμφανίζει υψηλές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών και ως εκ τούτου να υπερβαίνει τις διατροφικές συστάσεις. Οι ίδιοι οι ερευνητές αναφέρουν πως παρόλα αυτά η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή δεν αποκλείει ζωικής προέλευσης τρόφιμα, αλλά περιέχει μέτριες ως χαμηλές ποσότητες. Η έρευνα αναφέρει πως παρατηρείτο τον περασμένο αιώνα σε χώρες της Μεσογείου όπως η Ιταλία, η Ισπανία, οι χώρες της βόρειας Αφρικής, και η Ελλάδα, και πως θεωρείται χαρακτηριστικό παράδειγμα υγιεινής και γεμάτης θρεπτικά διατροφής, με αντιπροσωπευτικές χώρες την Ιταλία και Ισπανία μιας και δεν έχουν διεξαχθεί αντίστοιχες έρευνες στην βόρεια Αφρική ή στην Ελλάδα. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η σύγχρονη μεσογειακή διατροφή διαφέρει από την παραδοσιακή και πως από χώρα σε χώρα παρατηρούνται διαφορετικά ποσά κατανάλωσης διαφόρων συστατικών, για παράδειγμα μία χώρα μπορεί να καταναλώνει περισσότερα σιτηρά ενώ μία άλλη να καταναλώνει περισσότερα όσπρια, με αποτέλεσμα η διατροφή να διαφέρει (Garcia, Llorens, Moreira and Feijoo, 2018).

Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, η ιδιωτική κατανάλωση κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων,

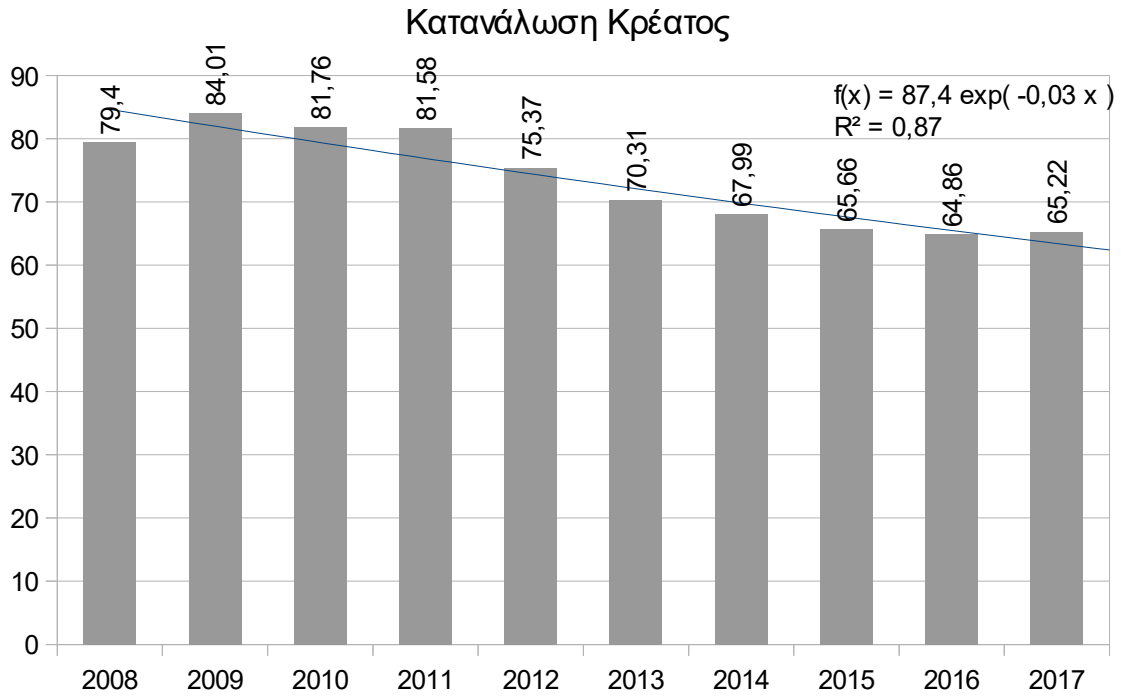
και αβγών μειώθηκε στα ελληνικά νοικοκυριά την περίοδο της κρίσης. Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζονται οι μηνιαίες αγορές των ελληνικών νοικοκυριών σε ευρώ που αφορούν τα παραπάνω αγαθά, από την αρχή της κρίσης, το 2008, έως σήμερα. Η μείωση στην κατανάλωση των συγκεκριμένων ζωικών προϊόντων ουσιαστικά οδήγησε τον ελληνικό λαό να πλησιάζει ξανά προς την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή.

Μέσος όρος μηνιαίων αγορών, σε ευρώ.				
	Κρέας	Γαλακτοκομικά προϊόντα και αβγά	Συνολικός νοικοκυριών αριθμός	Μέλη ανά νοικοκυριό
2008	79,4	61,9	4072175	2,67
2009	84,01	62,12	4114150	2,65
2010	81,76	59,85	4131264	2,65
2011	81,58	61,18	4148860	2,65
2012	75,37	58,72	4163236	2,64
2013	70,51	55,5	4178116	2,62
2014	67,99	54,16	4152372	2,58
2015	65,66	51,53	4124095	2,58
2016	64,86	49,51	4104187	2,58
2017	65,25	48,12	4079548	2,58

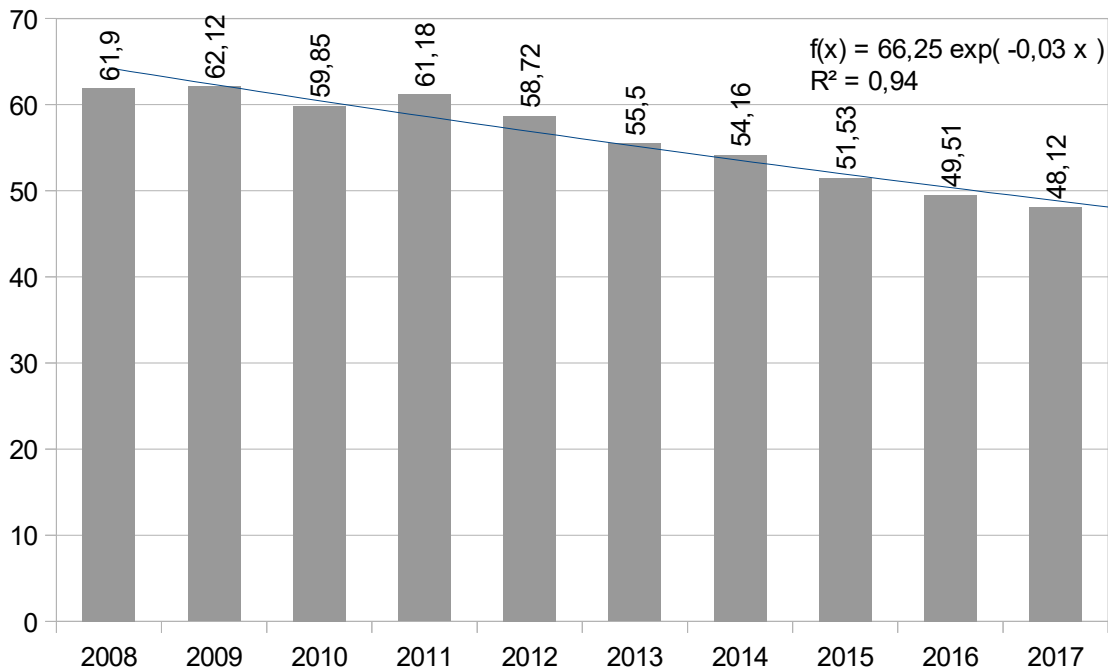
--	--	--	--	--

Πίνακας 1.

Κατανάλωση κρέατος, γαλακτοκομικών και αβγών στην Ελλάδα.



### Κατανάλωση Γαλακτοκομικών προϊόντων και Αβγών



Μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι η αμιγώς χορτοφαγική διατροφή βρίσκεται εγγύτερα στην παραδοσιακή μεσογειακή. Άλλωστε πιο κοντά φαίνεται να είναι το 7% (που είναι το ποσοστό κατανάλωσης ζωικών προϊόντων της συγκεκριμένης διατροφής σύμφωνα με την Τριχοπούλου (2010)) στο 0% (δηλαδή της μηδενικής κατανάλωσης ζωικών προϊόντων από τους αυστηρά χορτοφάγους) από όσο είναι τη σημερινή κατανάλωση ζωικών θερμίδων στο 7%. Μπορεί δηλαδή κανείς ευκολότερα να θεωρήσει την αμιγώς φυτοφαγική διατροφή ως μια ακραία μορφή παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, παρά την τρέχουσα διατροφή ως ακραία μορφή της κρητικής. Πιο συγκεκριμένα, η αμιγώς φυτοφαγική διατροφή έχει μηδενική κατανάλωση ζωικών προϊόντων. Χαρακτηρίζεται από μηδενική χοληστερίνη, χαμηλά επίπεδα κορεσμένων λιπαρών ενώ είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, υδατάνθρακες, κάλιο, μαγνήσιο, και αντιοξειδωτικά όπως η βιταμίνη C και η βιταμίνη E (Davey, Spencer, Appleby, Allen, Knox, and Key, 2003 και Craig, 2009). Βρέθηκε πως έχει την υψηλότερη διατροφική αξία από άλλες δίαιτες, συμπεριλαμβανομένης της μεσογειακής παρόλο που η μεσογειακή θεωρείται εξαιρετικά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά (Garcia, Llorens, Moreira and Feijoo 2018). Αξίζει να αναφερθεί σε αυτό το σημείο πως οι μετρήσεις της συγκεκριμένης έρευνας έγιναν με βάση το Affordable Nutrition Index, το διατροφικό εργαλείο το οποίο διακρίνει τα θρεπτικά συστατικά που ενθαρρύνεται να προσλαμβάνονται (π.χ. βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, και αντιοξειδωτικά) με τα θρεπτικά συστατικά που συστήνεται να περιορίζονται (π.χ., ζάχαρη, νάτριο και κορεσμένα λιπαρά). Ο δείκτης αυτός ουσιαστικά προκύπτει όταν από το ημερήσιο άθροισμα των ποσοστών των εννέα θρεπτικών συστατικών που ενθαρρύνονται (πρωτεΐνη, ίνες, βιταμίνη A, βιταμίνη C, βιταμίνη E, ασβέστιο, σίδηρος, κάλιο, και μαγνήσιο) αφαιρείται το άθροισμα των τριών συστατικών που πρέπει να περιορίζονται. Η εξήγηση σε αυτό μπορεί να δοθεί με την αυξημένη κατανάλωση θρεπτικών



συστατικών που συστήνεται να προσλαμβάνονται, και την μειωμένη πρόσληψη συστατικών που πρέπει να αποφεύγονται. Ιστορικά, πρώτος υπερασπίστηκε δημόσια τη φυτοφαγία ο Έλληνας φιλόσοφος και μαθηματικός Πυθαγόρας, τον 6ο π.Χ. αιώνα, ενώ από την δεκαετία του 1970 εμφανίστηκαν οι πρώτοι Οικολόγοι Φυτοφάγοι που εστιάζονται στην κατασπατάληση των φυσικών πόρων από τη χρήση ζωικών προϊόντων ως βασικών διαιτητικών συστατικών του ανθρώπου (Ματάλα, 2015).

Οι διατροφικές συνήθειες όμως, ως δραστηριότητα που αποτελούν, πέρα από όφελος για την υγεία του ανθρώπου έχουν και περιβαλλοντικό κόστος το οποίο δεν μετράται στην τιμή των αγαθών. Οι επιλογές τόσο της παραγωγής όσο και της κατανάλωσης επηρεάζουν τους φυσικούς πόρους. Άμεσα είτε έμμεσα χρησιμοποιούνται υδατικοί πόροι για τις δραστηριότητες του ανθρώπου, όπως στην παραγωγή του φαγητού, και καθώς ο πληθυσμός μεγαλώνει, αυξάνονται και οι απαιτήσεις νερού. Για πρώτη φορά, το 1993, ο John Anthony Allan διατύπωσε την έννοια του εικονικού ύδατος (virtual water) στα πλαίσια της ανεπάρκειας νερού στη Μέση Ανατολή και στις βόρειες αφρικανικές χώρες που εξήγαγαν εσπεριδοειδή προς την Ευρώπη. Αν και οικονομικά ήταν πολύ σημαντικές αυτές οι (αρδευόμενες) εξαγωγές ο υπολογισμός του εικονικού νερού βοήθησε να αξιολογηθεί η πραγματική ποσότητα του νερού που εξαγόταν εικονικά με την παραγωγή των εσπεριδοειδών. Ο όρος «εικονικό» χρησιμοποιείται επειδή η συνολική κατανάλωση του νερού που χρησιμοποιείται για τη παραγωγή των εσπεριδοειδών είναι πολύ μεγάλη σε σύγκριση με την πραγματική περιεκτικότητα των καρπών σε νερό.

Την έννοια του υδατικού αποτυπώματος την εισήγαγε ο Hoekstra το 2002, ως μία προέκταση του εικονικού νερού, προκειμένου να εξεταστεί η χρήση νερού κατά μήκος της αλυσίδας παραγωγής, και μας περιγράφει το γλυκό νερό που δεν φαίνεται μόνο στην άμεση χρήση του από έναν παραγωγό ή καταναλωτή αλλά και στην έμμεση. Το αποτύπωμα νερού εξετάζει λοιπόν τόσο την άμεση όσο και την έμμεση χρήση νερού από μια διαδικασία, προϊόν, εταιρεία ή τομέα και περιλαμβάνει την κατανάλωση νερού και τη ρύπανση σε όλο τον κύκλο παραγωγής από την αλυσίδα εφοδιασμού στον τελικό χρήστη. Είναι επίσης δυνατό να χρησιμοποιηθεί το αποτύπωμα νερού για να μετρηθεί η ποσότητα νερού που απαιτείται για την παραγωγή όλων των αγαθών και υπηρεσιών που καταναλώνονται από το άτομο ή την κοινότητα, ένα έθνος ή ολόκληρη την ανθρωπότητα. Αυτό περιλαμβάνει επίσης το άμεσο αποτύπωμα νερού, το οποίο είναι το νερό που χρησιμοποιείται απευθείας από το άτομο και το έμμεσο αποτύπωμα νερού - η άθροιση των αποτυπώσεων νερού όλων των καταναλωθέντων προϊόντων.

Η έννοια του υδατικού αποτυπώματος λαμβάνει υπόψη τη σημαντική διάκριση μεταξύ της κατανάλωσης των επιφανειακών και υπόγειων υδάτων, του βρόχινου νερού καθώς επίσης και του όγκου του γλυκού νερού που απαιτείται για την αφομοίωση του φορτίου ρύπων (Hoekstra, Chapagain, Aldaya and Mekonnen, 2011). Με αυτόν τον τρόπο το υδατικό αποτύπωμα διακρίνεται σε τρεις υποκατηγορίες: το μπλε, το πράσινο, και το γκρι υδατικό αποτύπωμα, με το άθροισμα αυτών να αποτελεί το συνολικό υδατικό αποτύπωμα. Το Water Footprint Network μας ενημερώνει πως “το μπλε αποτύπωμα νερού είναι το νερό που προέρχεται από επιφανειακούς ή υπόγειους υδάτινους πόρους και είτε εξατμίζεται, ενσωματώνεται σε ένα προϊόν είτε λαμβάνεται από ένα σώμα νερού και επιστρέφεται σε άλλο ή επιστρέφεται σε διαφορετικό χρόνο. Η αρδευόμενη γεωργία, η βιομηχανία και η οικιακή χρήση ύδατος μπορούν να έχουν ένα μπλε αποτύπωμα νερού. Το πράσινο αποτύπωμα νερού είναι το νερό από την κατακρήμνιση που αποθηκεύεται στη ριζική ζώνη του εδάφους και εξατμίζεται, μεταφέρεται ή ενσωματώνεται από τα φυτά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για γεωργικά, κτηνικά και

δασικά προϊόντα. Το αποτύπωμα γκρίζου νερού είναι η ποσότητα του γλυκού νερού που απαιτείται για την αφομοίωση των ρύπων ώστε να πληρούνται συγκεκριμένα πρότυπα ποιότητας νερού. Το γκρίζο υδατικό αποτύπωμα θεωρεί τη ρύπανση από σημείο-πηγή που απορρίπτεται σε πόρο γλυκού νερού κατευθείαν μέσω ενός σωλήνα ή έμμεσα μέσω απορροής ή απόπλυσης από το έδαφος, αδιαπέρατων επιφανειών ή άλλων διάχυτων πηγών”.

Η εκτίμηση του υδατικού αποτυπώματος ενός προϊόντος μπορεί να διαμορφώσει τις δυνατότητες για την εφαρμογή νέων πολιτικών στη διαχείριση των υδατικών πόρων αφού εμπλέκει πλέον πολύ περισσότερους “παίκτες”. Έτσι, ενώ μέχρι τώρα οι υδατικοί πόροι συνδέονταν μόνο με την κατανάλωση νερού για την άρδευση της βασικής καλλιέργειας, τελικοί καταναλωτές, έμποροι, βιομηχανίες τροφίμων και πολλοί άλλοι που παραδοσιακά βρισκονταν εκτός του πλαισίου επεμβάσεων για τη διαχείριση των υδατικών πόρων, εμφανίζονται πλέον ως παράγοντες που συμβάλλουν στην εξοικονόμηση νερού που χρησιμοποιείται είτε άμεσα είτε έμμεσα για την παραγωγή των τελικών προϊόντων. Η σημαντικότητα της διατροφής στο υδατικό αποτύπωμα φαίνεται στο ότι η κατανάλωση ζωικών προϊόντων συμβάλλει σε περισσότερο από το ένα τέταρτο του υδατικού αποτυπώματος της ανθρωπότητας (Hoekstra, 2012). Η διατροφή προκαλεί μεγαλύτερο υδατικό αποτύπωμα από ό,τι η ένδυση, και αν γίνει αλλαγή καταναλωτικού μοτίβου τότε θα μειωθεί και η επίδραση στο περιβάλλον (Vringer, Benders, Wilting, Brink, Drissen, Nijdam and Hoogervorst, 2010). Από την έρευνα των Vringer, Benders, Wilting, Brink, Drissen, Nijdam και Hoogervorst συμπερένεται πως για να επιτευχθεί αυτό θα πρέπει να μειωθεί κατά το δυνατόν περισσότερο η κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Water Footprint Network, που είναι η διεθνής οργάνωση που σκοπό έχει την προώθηση και την τυποποίηση του υπολογισμού της άμεσης και έμμεσης χρήσης του νερού των παραγωγών και των καταναλωτών, η παραγωγή ενός κιλού βοείου κρέατος απαιτεί περίπου 15 χιλιάδες λίτρα νερού (93% πράσινο, 4% μπλε, 3% γκρίζο υδατικό αποτύπωμα). Υπάρχει μια τεράστια ποικιλία γύρω από αυτόν τον παγκόσμιο μέσο όρο. Το ακριβές αποτύπωμα ενός τεμαχίου βοείου κρέατος εξαρτάται από παράγοντες όπως ο τύπος του συστήματος παραγωγής και η σύνθεση και η προέλευση της τροφής της αγελάδας. Σύμφωνα με το Water Footprint Network επίσης, το αποτύπωμα νερού από ένα μπιφτέκι σόγιας 150 γραμμαρίων που παράγεται στην Ολλανδία είναι περίπου 160 λίτρα, ενώ ένα μπιφτέκι βοείου κρέατος από την ίδια χώρα κοστίζει κατά μέσο όρο περίπου 1000 λίτρα.

Ο Hoekstra αναφέρει πως το νερό που απαιτείται για την παραγωγή ζωοτροφών είναι ο βασικός παράγοντας πίσω από το αποτύπωμα νερού των ζωικών προϊόντων. Συνεπώς, συμπερένεται από την έρευνά του πως η επανεξέταση της σύνθεσης των ζωοτροφών και η προέλευση των συστατικών των ζωοτροφών είναι απαραίτητη για την εξεύρεση τρόπων μείωσης του υδατικού αποτυπώματος κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων. Επιπροσθέτως, καθώς το αποτύπωμα νερού οποιουδήποτε ζωικού προϊόντος είναι μεγαλύτερο από το αποτύπωμα ύδατος ενός κατάλληλα επιλεγμένου φυτικού προϊόντος με ισοδύναμη θρεπτική αξία, εκτιμάται ότι στις βιομηχανικές χώρες, η στροφή προς μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή μπορεί να μειώσει το υδατικό αποτύπωμα των ανθρώπων κατά 36% (Hoektra, 2012).

Στο παρελθόν έχει πραγματοποιηθεί έρευνα που συγκρίνει το νερό που χρειάζονται διαφορετικές διατροφές. Οι Harold J Marlow, Helen Harwatt, Samuel Soret και Joan Sabaté το 2015 σύγκριναν διατροφές που περιείχαν φυτικά και ζωικά προϊόντα, ώστε να δουν σε ποια περίπτωση το απαιτούμενο νερό ήταν περισσότερο. Δεν ασχολήθηκαν με την καθαρά χορτοφαγική διατροφή, αλλά με την περίπτωση που κυριαρχούν τα φυτικά προϊόντα στην διατροφή, και αυτά τα συνέκριναν με την

διατροφή η οποία εμπεριέχει περισσότερα ζωικά προϊόντα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το απαιτούμενο νερό ήταν περισσότερο στην περίπτωση κατανάλωσης ζωικών προϊόντων και θεώρησαν πως αυτό οφείλεται στην κατανάλωση ζωικών προϊόντων και συγκεκριμένα αγελάδας. Επίσης έχει πραγματοποιηθεί έρευνα που συγκρίνει την δυτική διατροφή, την Μεσογειακή διατροφή του Λιβάνου και την διατροφή υψηλής πρωτεϊνικής κατανάλωσης ως προς την κατανάλωση νερού, με τα αποτελέσματα της οποίας έδειξαν πως η μεσογειακή διατροφή του Λιβάνου έχει την χαμηλότερη κατανάλωση νερού από τις άλλες δύο (Naja F., Jomaa L, Itani L., Zidek J., El Labban S., Mehio Sibai A., and Hwalla N., 2018).

Οι Rosi, Mena, Pellegrini, Turrone, Neviani, Ferrocino, Di Cagno, Ruini, Ciati, Angelino, Maddock, Gobbetti, Brighenti, Del Rio και Scazzina, το 2017 μελέτησαν την επίδραση στο περιβάλλον, μεταξύ των οποίων και το υδατικό αποτύπωμα, τριών διαφορετικών διαιτολογικών επιλογών και πιο συγκεκριμένα μελέτησαν ένα επτά ημερών διαιτολόγιο 153 εθελοντών οι οποίοι ήταν παμφάγοι, χορτοφάγοι ή αυστηρά χορτοφάγοι. Οι εθελοντές προσλήφθηκαν για μια προηγούμενη πολυκεντρική μελέτη παρατήρησης και συμμετείχαν σε τέσσερα κέντρα στην Ιταλία (Μπάρι, Μπολόνια, Πάρμα και Τορίνο). Συνολικά 153 εθελοντές (ηλικίας 18-60 ετών), οι οποίοι προσλήφθηκαν σύμφωνα με τις συνήθειες διατροφικές συνήθειες τους, ολοκλήρωσαν τη μελέτη: 51 παμφάγοι, 51 χορτοφάγοι (οι οποίοι κατανάλωναν ζωικά και γαλακτοκομικά προϊόντα) και 51 αυστηρά χορτοφάγοι. Ωστόσο, οι μεγάλες διαφορές που επισημαίνονται όταν παρατηρούνται εικονικά σενάρια δεν είναι τόσο εμφανείς όταν λαμβάνονται υπόψη τα πλαίσια της πραγματικής ζωής. Συγκεκριμένα, η αυστηρά χορτοφαγική προσέγγιση δεν συσχετίστηκε με σημαντικά χαμηλότερα περιβαλλοντικά αποτυπώματα σε σύγκριση με την απλή χορτοφαγική. Μια πιθανή εξήγηση μπορεί να είναι ότι, ενώ τα μη επεξεργασμένα φυτικά τρόφιμα συνήθως αντικαθιστούν τα προϊόντα με βάση τα ζώα σε υποθετικές χορτοφαγικές και βιγκανικές διατροφές, οι πραγματικές φυτικές τροφές χαρακτηρίζονται αντιθέτως από βιομηχανικά υψηλής επεξεργασίας υποκατάστατα κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων (π.χ. μπιφτέκι και γιουρτί σόγιας). Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν προϊόντα υψηλής επεξεργασίας, υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά αντί για θρεπτικά φυτικά τρόφιμα. Επιπλέον, η χαμηλότερη ενεργειακή πυκνότητα φυτικών τροφίμων οδηγεί σε υψηλότερη πρόσληψη τροφής για την αμιγώς χορτοφαγική σε σχέση με την χορτοφαγική διατροφή (περίπου 12,5% όσον αφορά το βάρος των τροφίμων), ενδεχομένως εξηγώντας την έλλειψη περιβαλλοντικών οφελών από μια δίαιτα vegan σε σύγκριση με μία ονο -λακτο-χορτοφαγική επιλογή. Η παμφάγα επιλογή δημιούργησε χειρότερα αποθέματα άνθρακα, νερού και οικολογικά από άλλες δίαιτες. Δεν διαπιστώθηκαν διαφορές όσον αφορά τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των χορτοφαγικών και των αυστηρά χορτοφάγων, οι οποίες είχαν επίσης δίαιτες πιο προσκολλημένες στο μεσογειακό πρότυπο. Μια υψηλή δια-μεμονωμένη μεταβλητότητα παρατηρήθηκε μέσω της κύριας ανάλυσης συστατικών, δείχνοντας ότι μερικοί χορτοφάγοι και vegans έχουν υψηλότερες περιβαλλοντικές επιπτώσεις από αυτές ορισμένων παμφάγων. Έτσι, ανεξάρτητα από τα περιβαλλοντικά οφέλη της φυτικής διαίτας, υπάρχει ανάγκη για σκέψη από πλευράς ατομικών διατροφικών συνηθειών. Σύμφωνα με τους συγκεκριμένους ερευνητές, αυτή ήταν η πρώτη φορά που οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις τριών διαιτητικών επιλογών αξιολογούνται με τη χρήση μεμονωμένων καταγεγραμμένων διαιτητικών προσλήψεων παρά με υποθετική δίαιτα ή δίαιτες κατά μέσο όρο σε έναν πληθυσμό.

Τόσο η μεσογειακή (FAO, 2015) όσο και η αυστηρά χορτοφαγική (Auestad and Fulgoni, 2015) διατροφή αναγνωρίζονται ως βιώσιμες διατροφές λόγω των χαμηλότερων περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Ο ΠΟΥ έδωσε έναν συγκεκριμένο ορισμό για τις βιώσιμες διατροφές. Αναφέρει ως

βιώσιμη διατροφή εκείνη που έχει χαμηλή περιβαλλοντική επιρροή (οικολογικό, υδατικό και ανθρακικό αποτύπωμα), αλλά προάγει την υγιεινή ζωή τόσο των παρόντων αλλά όσο και των μελλοντικών γενεών.

Σε σχέση με το οικονομικό κόστος διατροφικών προτύπων δεν έχουν γίνει πολλές έρευνες μέχρι στιγμής. Διεξήχθη μία έρευνα το 2005 που προσπάθησε να συνδέσει το κόστος της διατροφής με τις διαιτητικές επιλογές. Οι Drewnowski και Darmon, το 2005, έδειξαν ότι καταρχήν υπάρχει μια αντίστροφη σχέση μεταξύ της ενεργειακής πυκνότητας των τροφών (kJ / g) και του ενεργειακού κόστους (\$ / MJ), έτσι ώστε τα λιπαρά και τα σάκχαρα που αντιπροσωπεύουν πυκνότητα ενέργειας να αντιπροσωπεύουν τις χαμηλότερες τιμές διατροφής για τον καταναλωτή. Αυτό μεταφράζεται με το γεγονός ότι η υγιεινή διατροφή στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής είναι κοστοβόρα. Η καλή γεύση, η υψηλή ευκολία και το χαμηλό κόστος των ενεργειακά πυκνών τροφών, σε συνδυασμό με μεγάλες μερίδες και χαμηλή ισχύ κορεσμού, μπορεί να είναι οι κύριοι λόγοι υπερκατανάλωσης και αύξησης του σωματικού βάρους. Οι οικονομικές ανισότητες όσον αφορά την πρόσβαση σε υγιεινότερες διατροφές μπορούν να εξηγήσουν γιατί τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας και διαβήτη εντοπίζονται στις μειονότητες και στα χαμηλά εισοδήματα. Αν ναι, τότε η ενθάρρυνση των νοικοκυριών χαμηλού εισοδήματος να καταναλώνουν πιο δαπανηρά τρόφιμα δεν είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για τη δημόσια υγεία. Αυτό που χρειάζεται είναι μια σφαιρική πολιτική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τη διατροφική συμπεριφορά και τα οικονομικά της επιλογής των τροφίμων.

Αυτή δεν ήταν η πρώτη φορά που επιχειρήθηκε να συνδεθεί το κόστος με την επιλογή τροφίμων και κατ' επέκταση διαιτολογίου. Το 1997 οι Lennernäs, M.; Fjellström, C.; Becker, W.; Giachetti, I.; Schmitt, A.; de Winter, A.M. Remaut; Kearney, M. απέδειξαν πως οι διατροφικές επιλογές εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό, και πιο συγκεκριμένα κατά 43%, από τις τιμές των προϊόντων. Αλλά και το 1993 είχε πραγματοποιηθεί έρευνα που συμπέρανε πως για να βελτιωθεί η διατροφή των παιδιών από την Δανία από άποψη χοληστερόλης, θα είχε αντίκτυπο στο οικονομικό κόστος του φαγητού (Stender, Skovby, Haraldsdottir, Andresen, Michaelsen, Nielsen, και Ygil, 1993).

Συμπεριλαμβανομένων των προηγούμενων ερευνών, έχει επιχειρηθεί να επιλεγεί η καλύτερη διατροφή από άποψη ποιότητας θρεπτικών συστατικών, σε χαμηλά εισοδηματικά γυναίκες της Καλιφόρνια των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (Aaron, Keim, Drewnowski, και Townsend, 2013). Ο Drewnowski επίσης, το 2010 συμπέρανε πως οι θερμίδες από λαχανικά χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας και φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό ήταν ακριβότερες από τις θερμίδες από άλλες ομάδες τροφίμων.

Σύμφωνα με μελέτη περίπτωσης που αφορά την χώρα της Νέας Ζηλανδίας, που διεξήχθη από τους Nick Wilson, Nhung Nghiem, Cliona Ni Mhurchu, Helen Eyles, Michael G. Baker, και Tony Blakely το 2013, εξετάστηκαν διάφορα διατροφικά πρότυπα προκειμένου να βρεθεί η πιο οικονομική διατροφή, χωρίς όμως να υπάρχει αρνητικός αντίκτυπος στη σύσταση των θρεπτικών συστατικών. Μελετήθηκαν δηλαδή διαφορετικές διατροφές, καθώς επίσης και παραλλαγές αυτών αφού αντικαταστάθηκαν ή αφαιρέθηκαν κάποια συστατικά προκειμένου να προκύψει ένα περισσότερο υγιεινό διατροφικό σενάριο (για παράδειγμα αφαιρέθηκαν τα κορεσμένα λιπαρά, ή περιορίστηκε η προσθήκη αλατιού). Από τις μελετηθείσες διατροφές βρέθηκε πως η Μεσογειακή διατροφή όχι μόνο είναι πιο οικονομική, αλλά και πιο υγιεινή από τις τρέχουσες διατροφικές επιλογές της Νέας Ζηλανδίας (Wilson, Nghiem, Ni Mhurchu, Eyles, Baker, Blakely, 2013).

Η πιο κοντινή έρευνα στην παρούσα εργασία είναι αυτή των Germani A., Vitiello V., Giusti A., Pinto A., Domini L.M., del Balzo V., (2014), οι οποίοι σύγκριναν την μεσογειακή διατροφή με την τρέχουσα ιταλική διατροφή και βρήκαν πως ενώ η μεσογειακή διατροφή είναι περισσότερο ακριβή, παρουσιάζει μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, οικολογικό, ανθρακικό και υδατικό, από ότι οι σύγχρονες ιταλικές διατροφικές συνήθειες. Αξίζει να σημειωθεί πως δεν έγινε σύγκριση συγκεκριμένων συνταγών αλλά μόνο συγκεκριμένων τροφίμων, δηλαδή μεμονωμένων υλικών που χρησιμοποιούν αυτές οι διατροφές. Τέλος, σύμφωνα με μία βιβλιογραφική έρευνα που έγινε των Saullé, Semyonov, και La Torre, το 2014, η μεσογειακή διατροφή είναι ακριβότερη από την δυτικοποιημένη, αλλά και ανθυγιεινή, διατροφή σχεδόν κατά διπλάσιο ποσό, αλλά η αντίστοιχη ιατροφαρμακευτική περίθαλψη όσων ακολουθούν μεσογειακή διατροφή είναι περίπου κατά 9 φορές φθηνότερη έναντι όσο ακολουθούν μία περισσότερο δυτική διατροφή.

Σε ότι αφορά την ελληνική διατροφή δεν έχει διεξαχθεί κάποια έρευνα που να την συγκρίνει με κάποια άλλη διατροφή, ούτε ως προς το ενεργειακό της κόστος αλλά ούτε και ως προς το υδατικό της αποτύπωμα.

### 3. Δεδομένα και Μεθοδολογία

#### 3.1. Δεδομένα

Η σύγκριση της μεσογειακής διατροφής με την αμιγώς χορτοφαγική διατροφή έγινε πάνω σε συγκεκριμένες συνταγές. Προκειμένου τα αποτελέσματα να είναι όσο το δυνατόν πιο αξιόπιστα αλλά και αντιπροσωπευτικά της ελληνικής σύγχρονης (αλλά και παραδοσιακής) μεσογειακής διατροφής, χρησιμοποιήθηκαν ως δεδομένα οι συνταγές της Τριχοπούλου από το Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας. Σε αντιδιαστολή χρησιμοποιήθηκαν ως αντίστοιχες αμιγώς χορτοφαγικές συνταγές, συνταγές προερχόμενες από το προσωπικό αρχείο της διδάσκουσας κας Ψειρίδου. Επιλέχθηκαν προς έρευνα συνταγές οι οποίες ουσιαστικά υποκαθιστούν ή παραλείπουν ζωικά προϊόντα, με το αποτέλεσμα να δίνει ένα αντίστοιχο καθαρά φυτοφαγικό φαγητό. Υπάρχουν παρόλα αυτά πολλές μεσογειακές συνταγές οι οποίες δεν περιέχουν ζωικά προϊόντα, γεννάται εύλογα λοιπόν το ερώτημα για ποιον λόγο συγκρίνονται. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί πως όπως προαναφέρθηκε κύρια λιπαρή ουσία την μεσογειακής διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Από την άλλη η υγιεινή αυστηρά χορτοφαγική διατροφή περιορίζει την χρήση του ελαιολάδου, διότι για έναν χορτοφάγο η χρήση του δεν έχει τα ίδια ευεργετικά αποτελέσματα σε σχέση με την χρήση του από έναν παμφάγο.

Πίνακας των προς σύγκριση συνταγών

	Μεσογειακές συνταγές	Αυστηρά Χορτοφαγικές συνταγές (vegan)
1	Αγκινάρες με αρακά	Αρακάς με καρδιές αγκινάρας

	Artichokes with peas	Green peas with artichoke hearts
2	Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια) Stuffed vegetables with rice	Γεμιστές τομάτες και πράσινες πιπεριές Stuffed tomatoes and green peppers
3	Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια) με κιμά Stuffed tomatoes and green peppers	Γεμιστά κολοκύθια με ρύζι και ροζ φακές Round zucchini stuffed with whole rice and red lentils
4	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο Giouvarlakia	Σούπα με μπαλίτσες ρεβυθιού και ρύζι Chickpea and rice ball soup
5	Κουνουπίδι κοκκινιστό Cauliflower in tomato sauce	Κουνουπίδι με κόκκινη σάλτσα Tomato cooked cauliflower
6	Κρέμα μπεσαμέλ Bechamel sauce	Μπεσαμέλ χωρίς λάδι No oil bechamel sauce
7	Μαγειρίτσα αυγολέμονο Magiritsa soup	Μανιτάρια με πράσινη σούπα Mushroom and greens soup
8	Μακαρόνια ωγκρατέν Macaroni au gratin	Μακαρονόπιτα Pasta pie
9	Μελιτζάνες ιμάμ Imam Baildi	Ιμάμ μελιτζάνες Imam (eggplant stew)
10	Μελιτζάνες κοκκινιστές Eggplants in tomato sauce	Μελιτζάνες με κόκκινη σάλτσα Eggplant and tomato sauce
11	Μελιτζάνες μουσακάς Eggplant moussaka	Μουσακάς μελιτζάνες Moussakas
12	Μελιτζάνες παπουτσάκια Papoutsakia	Παπουτσάκια

	Eggplants papoutsakia	Little eggplant shoes
13	Μελιτζανοσαλάτα Eggplant salad	Αλοιφή μελιτζάνας Grilled eggplant dip
14	Μπάμιες κοκκινιστές Okra in tomato sauce	Μπάμιες με κόκκινη σάλτσα Okra with tomatoes
15	Μπριάμ Briam	Μπριάμ με μελιτζάνες Briam (eggplant bake)
16	Ντολμαδάκια γιαλατζί Dolmadaki - vine leaves stuffed with rice	Αμπελόφυλλα γεμιστά Jumbo rice stuffed vine leaves (dolmades) in the oven
17	Παστίσιο Pastitsio	Παστίσιο Pastitsio
18	Πατάτες κοκκινιστές Potatoes in tomato sauce	Πατάτες με κόκκινη σάλτσα Tomato cooked potatoes
19	Πατάτες φούρνου Potatoes roasted	Πατάτες λεμονάτες μεμανιτάρια Lemony roasted potatoes with mushrooms
20	Πρασόρυζο Leeks with rice	Πρασόρυζο Leeks with rice
21	Σαλάτα χωριάτικη Salad Greek	Σαλάτα χωριάτικη Greek village salad
22	Σπανακόπιτα νηστίσιμη Spinach pie	Σπανακόπιτα Spinach round pie
23	Σπανακόρυζο Spinach with rice	Σπανακόρυζο Spinach with rice
24	Τυρόπιτα	Κολοκυθόπιτα

	Cheese pie	Zucchini corn meal pie
25	Φάβα βραστή με ελαιόλαδο και κρεμμύδι Fava (split peas) boiled (added olive oil and onion)	Φάβα Fava
26	Φακές Lentil soup	Παραδοσιακή σούπα φακές Traditional lentil soup
27	Φακές κοκκινιστές Lentil soup with tomatoes	Σάλτσα ροζ φακής Red lentil sauce
28	Φασολάκια κοκκινιστά Green beans in tomato sauce	Φασολάκια κοκκινιστά Tomato cooked wide string beans
29	Φασόλια γίγαντες πλακί Giant beans baked in tomato sauce	Φασόλια γίγαντες πλακί Giant beans in the oven
30	Φασόλια σούπα Bean soup	Φασολάδα Cannellini bean soup (fasolada)
31	Ψάρι κέφαλος σούπα αυγολέμονο Mullet grey soup (fish soup)	Σούπα του ψαρά fisherman's soup

Σύμφωνα με τον Αγγλικό Διατροφικό Οδηγό του 2018 ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικά ποσά ενέργειας σε καθημερινή βάση, τα οποία εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες με κυριότερους την ηλικία και την σωματική δραστηριότητα. Στην περίπτωση που καταναλώσουμε περισσότερη ενέργεια από αυτήν που χρειαζόμαστε, ακόμη και πολύ μικρή επιπλέον ποσότητα, το σώμα μας θα την αποθηκεύσει με την μορφή λίπους, και το αποτέλεσμα θα είναι η πρόσληψη σωματικού βάρους. Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη ενέργειας για έναν ενήλικα, βασίζεται, σύμφωνα με τις Αγγλικές διατροφικές οδηγίες, στις ενεργειακές ανάγκες της γυναίκας χωρίς ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες και υπολογίζεται στις 2000 θερμίδες ημερησίως. (The Eat Well Guide, 2018) Αλλά και η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια Τροφίμων προτείνει ως μέση ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη ενέργειας το ποσό των 2000 θερμίδων (EFSA, 2017). Για τον λόγο αυτό λήφθηκε η απόφαση τα αποτελέσματα να συγκριθούν με κοινή βάση η οποία θα ήταν οι 2000 θερμίδες.



Σύμφωνα με το Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας “η μεθοδολογία η οποία ακολουθήθηκε είναι η εξής: τα υλικά των συνταγών καθαρίστηκαν, ζυγίστηκαν το καθένα ξεχωριστά και, μετά τη διαδικασία παρασκευής, ζυγίστηκε όλο το μαγειρεμένο φαγητό, προκειμένου να υπολογιστεί η απώλεια ή η απόκτηση βάρους κατά το μαγείρεμα. Στη συνέχεια τα στοιχεία αυτά αναλύθηκαν με βάση το διατροφικό πρόγραμμα UNIDAP και υπολογίστηκε η διατροφική τους σύνθεση ανά 100 γραμμάρια. Η ποσότητα του νερού στη συνταγή είναι ενδεικτική, δεδομένου ότι χρησιμοποιείται ως μέσο για την παρασκευή του φαγητού και στο τέλος μπορεί να εξατμίζεται ή να απορροφάται. Το βάρος των υλικών, στερεών και υγρών, είναι εκφρασμένο σε γραμμάρια, λόγω των αναγκών του υπολογιστικού προγράμματος. Ένα αυγό έχει υπολογιστεί ότι ζυγίζει 50 γραμμάρια. Το προστιθέμενο λιπίδιο που έχει χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή των φαγητών και αρκετών γλυκισμάτων είναι το ελαιόλαδο. Η ποσότητα του ελαιολάδου που αναφέρεται στις συνταγές τηγανιτών φαγητών είναι το ελαιόλαδο το οποίο απορροφήθηκε κατά το τηγάνισμα.”

Όλες οι συνταγές, τόσο οι μεσογειακές όσο και οι αμιγώς φυτοφαγικές, ανέφεραν αναλυτικά τα χρησιμοποιούμενα υλικά, τις δοσολογίες αυτών, το συνολικό βάρος του μαγειρεμένου φαγητού καθώς επίσης και τις θερμίδες ανά 100 γραμμάρια φαγητού ή ανά συγκεκριμένα γραμμάρια μερίδας φαγητού τα οποία μπορεί να διέφεραν από συνταγή σε συνταγή, και είναι αυτά τα δεδομένα τα οποία οδήγησαν στην τελική σύγκριση στις 2000 θερμίδες φαγητού.

## **3.2. Μεθοδολογία**

### **3.2.1. Ποσότητες – Αναλογίες**

Σε πρώτη φάση έπρεπε όλες οι συνταγές να έχουν κοινή βάση, ίδιες μονάδες μέτρησης δηλαδή. Έτσι όπου υπήρχε η ανάγκη μετατράπηκε ο όγκος και βάρος. Η αναγωγή αυτή κατέστη απαραίτητη στις φυτοφαγικές συνταγές μόνο, μιας και τα συστατικά των μεσογειακών συνταγών ήταν όλα εκφρασμένα σε γραμμάρια. Για να βρεθεί, λοιπόν, η αναλογία ανάμεσα σε όγκο και βάρος χρησιμοποιήθηκαν οι Βάσεις δεδομένων Σύνθεσης Τροφίμων USDA, της Υπηρεσίας Γεωργικής Έρευνας του Υπουργείου Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών. Για τις περιπτώσεις που δεν βρέθηκαν στοιχεία από την προαναφερθείσα Βάση Δεδομένων, λήφθηκε η απόφαση να παρθούν οι ακόλουθες παραδοχές: τα πέντε τεμάχια μπαχάρια ζυγίζουν όσο ένα κουταλάκι του γλυκού και, ένας στήμονας κρόκου Κοζάνης ζυγίζει 0,001 γραμμάριο.

### **3.2.2. Κόστος**

Σε σχέση με το κόστος των συνταγών, αρχικά βρέθηκε η τιμή λιανικής πώλησης των πρώτων υλών των συνταγών και στη συνέχεια υπολογίστηκε το κόστος ανά 1000 γραμμάρια υλικού. Εν συνεχεία, υπολογίστηκε το ακριβές ποσό που κοστίζει το κάθε υλικό μέσα σε μία συγκεκριμένη συνταγή, και με το άθροισμα αυτών βρέθηκε στο συνολικό κόστος κάθε συνταγής σε ευρώ. Σε τελικό στάδιο, με βάση τα στοιχεία της κάθε συνταγής σε σχέση με την παρεχόμενη ενέργεια, δηλαδή τις θερμίδες, υπολογίστηκε πόσο κοστίζουν οι 2000 θερμίδες από κάθε συνταγή.

Όσον αφορά τις τιμές των πρώτων υλών των συνταγών χρησιμοποιήθηκαν για τα περισσότερα υλικά τα στοιχεία του Υπουργείου Οικονομίας και Ανάπτυξης με περίοδο αναφοράς από 16 Ιανουαρίου 2019 έως και 31 Ιανουαρίου 2019, και λήφθηκε υπόψιν ο μέσος όρος της περιόδου αναφοράς με τις τιμές να αφορούν σούπερ μάρκετ, κεντρικές και δημοτικές αγορές καθώς επίσης και λαϊκές αγορές.. Υπήρχαν περιπτώσεις που στους συγκεκριμένους πίνακες του Υπουργείου δεν υπήρχαν τιμές για κάποια υλικά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, χρησιμοποιήθηκε ως πηγή τα στοιχεία του Οργανισμού Κεντρικών Αγορών και Αλιείας Α.Ε. Για τα υπόλοιπα προϊόντα χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία από τα supermarket Βασιλόπουλος διότι έχει μεγάλο δίκτυο διανομής και είναι προσβάσιμο σε όλη την ελληνική επικράτεια. Τέλος για τον κουρκουμά και τις ροζ φακέ χρησιμοποιήθηκε το [mpraaxarika.net](http://mpraaxarika.net), ενώ για την διατροφική μαγιά χρησιμοποιήθηκε το [ggreenhousebio.gr](http://ggreenhousebio.gr).

Πιο αναλυτικά στην περίπτωση που ένα προϊόν είχε διαφορετική τιμή για την τυποποιημένη ή χύμα μορφή του, λήφθηκε υπόψιν η τυποποιημένη μορφή του, καθώς αυτή είναι η πιο συχνά εμφανιζόμενη. Στο ρύζι βγήκε ο μέσος όρος σε σχέση με τις ποικιλίες σε τυποποιημένη μορφή. Το ακατέργαστο ρύζι που υπήρχε ήταν μόνο χύμα. Για τα αυγά, λήφθηκε η τιμή των μεσαίων αυγών κλωβοστοιχίας (50 g). Για το γάλα, χρησιμοποιήθηκε γάλα νωπό πλήρες 7 ημερών (και όχι μακράς διάρκειας). Όπου ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε κλασικό και όχι έξτρα παρθένο. Για το αρνί βγήκε ο μέσος όρος από την τιμή εισαγωγής και εγχώριου. Για το μοσχάρι, χρησιμοποιήθηκε η τιμή για τπ μοσχάρι νωπό κιλότο άνευ οστών (εισαγωγής και ελληνικό- εγχώριο). Επίσης, όπου υπήρχαν τοματίνια πομοντόρο ή τοματίνια ρόμα σε συνταγή χρησιμοποιήθηκε η τιμή για τις τομάτες σε τσαμπί – κλωνάρι. Όπου υπήρχαν διαφορετικά μεγέθη ή διαφορετικές προελεύσεις, λήφθηκε ο μέσος όρος, για παράδειγμα για τις ελιές βγήκε ο μέσος όρος όλων. Στην περίπτωση των μπαχαρικών όπου υπήρχε σε συσκευασία ή σε σακουλάκι, επιλέχθηκε το σακουλάκι των 50 γραμμαρίων. Χρησιμοποιήθηκαν κατεψυγμένες αγκινάρες διότι μόνο αυτές βρέθηκαν και εξάλλου κατεψυγμένες βρίσκει κανείς όλο το χρόνο. Για τον αρακάς και τις μπάμιες επιλέχθηκε ο μέσος όρος από εταιρείες που είχαν όμοιες συσκευασίες των 450 γραμμαρίων. Για το ζαμπόν λήφθηκαν ενδεικτικά δύο τιμές από διαφορετικές εταιρείες. Τα μπαχαρικά του supermarket ΑΒ ήταν όλα συσκευασμένα και όχι χύμα. Όταν υπήρχε η επιλογή, προτιμήθηκε το φρέσκο αντί για κατεψυγμένου προϊόντων όπως για παράδειγμα στα μανιτάρια. Ο μάραθος αντικαταστάθηκε από τον άνηθο. Το αλεύρι απο ακατέργαστο ρύζι αντικαταστάθηκε από αλεύρι ολικής αλέσεως.

### **3.2.3. Υδατικό Αποτύπωμα**

Όσον αφορά το υδατικό αποτύπωμα των συνταγών, αρχικά βρέθηκαν τα πράσινα, μπλε και γκρι υδατικά αποτυπώματα των πρώτων υλών των συνταγών (τα οποία αναφερόταν σε κυβικά μέτρα ανά τόνο φαγητού), στη συνέχεια αθροίστηκαν αυτά για να βρεθεί το συνολικό υδατικό αποτύπωμα και μετά υπολογίστηκε το υδατικό αποτύπωμα ανά κιλό. Ακολούθως, υπολογίστηκε το ακριβές υδατικό αποτύπωμα του κάθε υλικού μέσα σε κάθε συνταγή, και με το άθροισμα αυτών βρέθηκε το υδατικό αποτύπωμα της κάθε συνταγής (ανά κιλό). Στην τελευταία φάση έγινε αναγωγή και βρέθηκε πόσο υδατικό αποτύπωμα εμπεριέχεται σε 2000 θερμίδες φαγητού. Να αναφερθεί στο σημείο αυτό πως ως κύρια και σχεδόν αποκλειστική πηγή δεδομένων υδατικού αποτυπώματος χρησιμοποιήθηκε η βάση δεδομένων του Water Footprint Network. Τα προϊόντα ήταν ομαδοποιημένα σε προερχόμενα από φυτικές καλλιέργειες και σε ζωικά προϊόντα, και λήφθηκε υπόψη ο μέσος όρος της Ελλάδας.

Υπήρξαν περιπτώσεις υλικών για τα οποία δεν υπήρχαν δεδομένα για την ελληνική επικράτεια, και σε αυτές τις περιπτώσεις αποφασίστηκε να ληφθεί υπόψη ο παγκόσμιος μέσος όρος, καθώς το από ποια χώρα θα εισάγει προϊόντα μία χώρα που έχει έλλειψη, δεν εξαρτάται από την μεταξύ τους απόσταση (ώστε σε αυτήν την περίπτωση να ληφθεί ο μέσος όρος υδατικού αποτυπώματος μίας γειτονικής χώρας που έχει το συγκεκριμένο προϊόν) αλλά από πολλούς άλλους παράγοντες. Τέτοιες περιπτώσεις ήταν τα γαρύφαλλα, οι ξηροί καρποί κάσιους, ο κουρκουμάς, η μουστάρδα, οι μπάμιες, τα φρέσκα ή πράσινα φασολάκια, η διατροφική μαγιά, η δάφνη καθώς επίσης και η κανέλα.

Επίσης υπήρξαν υλικά για τα οποία δεν υπήρχε αναφορά σε καμία χώρα. Σε αυτές τις περιπτώσεις επιχειρήθηκε να γίνει όσο το δυνατό πιο σωστή παραδοχή ώστε τα αποτελέσματα να μην χάσουν στο ελάχιστο την αξιοπιστία τους. Έτσι, το υδατικό αποτύπωμα τόσο του ψαριού όσο και του αλατιού είναι μηδενικά και τα δύο, διότι δεν χρησιμοποιούν το νερό με την έννοια του υδατικού αποτυπώματος, αλλά έχουν ανάγκη να περιβάλλονται από αυτό για να αναπτυχθούν. Το υδατικό αποτύπωμα από το ταχίνι είναι όσο για το σουσάμι, μιας και ως υλικό το ταχίνι προέρχεται κατά 100% από το σουσάμι. Για τον κύβο λαχανικών λήφθηκε η τιμή για τα “αποξηραμένα λαχανικά”. Θεωρήθηκε ότι η τιμή του υδατικού αποτυπώματος είναι η ίδια για τα αμπελόφυλλα, τα σταφύλια και το ξύδι, αφού έχουν την ίδια προέλευση. Για τον ίδιο ακριβώς λόγο θεωρήθηκαν ίδιες οι τιμές για το λευκό αλεύρι, την φρυγανιά, το φύλλο κρούστας και το ψωμί. Η διατροφική μαγιά εξισώθηκε με την ζάχαρη διότι ο ζυμομύκητας ο συγκεκριμένος από τον οποίο προέρχεται, χρησιμοποιεί την ζάχαρη ως θρεπτικό υπόστρωμα. Επίσης για λόγους κοινής προέλευσης το μανιτάρι εξισώθηκε με την ξηρή μαγιά. Επίσης όπου υπήρχε μαργαρίνη στις συνταγές αντικαταστάθηκε από ζωικό βούτυρο.

Τέλος χρησιμοποιήθηκε η Συστηματική Ταξινόμηση σε όλες τις περιπτώσεις που αυτό ήταν εφικτό. Έτσι η φάβα εξισώθηκε με την φακή αλλά και την ροζ φακή, και τα φασόλια με τα φασόλια γίγαντες. Η τομάτα εξισώθηκε με όλα τα τοματίνια (ρόμα και πομοντόρι), και τα κολοκυθάκια με την κίτρινη κολοκύθα. Ομοίως, το πράσο “αντικαταστάθηκε” από το κρεμμύδι (Οικογένεια *Liliaceae*), και ο λιναρόσπορος από την μουστάρδα (διότι ο λιναρόσπορος με το σινάπι ανήκουν στην ίδια οικογένεια). Όταν δεν υπήρχε κοντινή συγγένεια χρησιμοποιήθηκε ομοταξία, όπως στην περίπτωση της κάπαρης και του ηλιόσπορου (Eudicots), ή την περίπτωση του κρόκου Κοζάνης με το σκόρδο (μονοκοτυλήδονα). Με βάση και πάλι την Συστηματική Βοτανική εξισώθηκε η δάφνη με την κανέλα. Επίσης ίδια τιμή υδατικού αποτυπώματος δεχθήκαμε ότι έχουν ο μαϊντανός, η ρίγανη, ο άνηθος, ο μάραθος, το κύμινο, ο δυόσμος και το σέλινο (*Apiaceae*). Τέλος το μαύρο πιπέρι, το λευκό πιπέρι, το πιπέρι καγιέν και το μπαχάρι ανήκουν στο ίδιο γένος (*Piper sp.*), ενώ η καυτερή πάπρικα, η chilli πιπεριά και η πράσινη πιπεριά ανήκουν στο γένος *Capsicum sp.*

## 4. Αποτελέσματα

### 4.1. Τιμές υλικών

Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζονται οι τιμές των πρώτων υλών που χρησιμοποιούνται στις υπό έρευνα συνταγές.

υλικά	τιμή κιλού (ευρώ /	τιμή αγοράς
-------	--------------------	-------------

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

	κιλό)	
αβγό	4,2	4,2 ευρώ / κιλό
αγγούρι	1,76	0,53 ευρώ / τμχ
αγκινάρες	9,45	(10,3 + 8,6)/2 ευρώ / κιλό
αλάτι	1,08	1,08 ευρώ / κιλό
αλεύρι για όλες τις χρήσεις	1,03	1,03 ευρώ / κιλό
αλεύρι καλαμποκάλευρο ή αλεύρι καλαμποκιού	2,28	2,28 ευρώ / κιλό
αλεύρι ολικής αλέσεως ή ρυζιού	1,87	(1,47 + 2,34 + 1,50 + 2,2)/4 ευρώ / κιλό
αμύγδαλα	12,25	12,25 ευρώ / κιλό
αμπελόφυλλα	8,1	8,10 ευρώ / κιλό
άνηθος ή μάραθος	8,75	0,70 ευρώ / τμχ
αρακάς	4,42	(3,29 + 5,56)/2 ευρώ / κιλό
αστεροειδής γλυκάνισος	76	2,28 ευρώ τα 30 γραμμάρια
γάλα	1,28	1,31 ευρώ / λίτρο
γαρύφαλα	85,6	2,14 ευρώ τα 25 γραμμάρια
δάφνη	62,5	1,25 ευρώ τα 20 γραμμάρια
διατροφική μαγιά	34	3,40 ευρώ τα 100 γραμμάρια
δυόσμος	10,5	0,84 ευρώ / τμχ (80γραμμάριων)
ελαιόλαδο	5,29	5,78 ευρώ / λίτρο
ελιές	5,26	(5,10 + 4,54 + 5,73 + 5,94 + 3,77 + 7,02 + 4,75)/7 ευρώ / κιλό
ζαμπόν	14,5	(18,63 + 10,38)/2 ευρώ / κιλό
ηλιόσπορος	8,55	8,55 ευρώ / κιλό
κανέλα	11,6	0,58 ευρώ τα 50 γραμμάρια
κανέλα ξύλο	16,4	0,82 ευρώ τα 50 γραμμάρια
κάπαρη	6,64	6,64 ευρώ / κιλό
καρότα	1,01	1,01 ευρώ / κιλό
καρύδια	18,84	18,84 ευρώ / κιλό
κάσιους	21,96	21,96 ευρώ / κιλό
καυτερό τσίλι σκόνη	12,1	1,21 ευρώ τα 100 γραμμάρια
κρέας αρνί	7	(7,30 + 6,79)/2 ευρώ / κιλό

κρέας μοσχαρίσιο	9,63	(8,90 + 10,36)/2 ευρώ / κιλό
κρεμμυδάκια φρέσκα	1,81	1,81 ευρώ / κιλό
κρεμμύδια	1,05	1,05 ευρώ / κιλό
κουκουνάρι	44,64	44,64 ευρώ / κιλό
κολοκύθια	2,52	2,52 ευρώ / κιλό
κολοκυθόσπορος	11,21	11,21 ευρώ / κιλό
κουνουπίδι	2,21	2,21 ευρώ / κιλό
κουρκουμάς	10,17	10,17 ευρώ / κιλό
κύβος λαχανικών	16,08	(16,25 + 15,91)/2 ευρώ / κιλό (10 γραμμάρια ο κύβος)
κύμινο	14,8	0,74 ευρώ τα 50 γραμμάρια
λεμόνια	0,84	0,84 ευρώ / κιλό
λιναρόσπορος	9	9 ευρώ / κιλό
μαϊντανός	10,5	0,60 ευρώ / τμχ
μακαρόνια	1,38	1,38 ευρώ / κιλό
μανιτάρια	4,01	(3,56 + 4,7 + 3,78)/3 ευρώ / κιλό
μαργαρίνη	4,38	4,38 ευρώ / κιλό
μαρούλι	0,83	0,52 ευρώ / τμχ
μελιτζάνες	3,36	3,36 ευρώ / κιλό
μουστάρδα	1,78	(1,78 + 6,6)/2 ευρώ / κιλό
μοσχοκάρυδο	58,67	0,88 ευρώ τα 15 γραμμάρια το τριμμένο
μπάμιες	7,14	(5,84 + 6,33 + 9,27)/3 ευρώ / κιλό
μπαχάρι	19,4	0,97 ευρώ τα 50 γραμμάρια
μπούκοβο	15,2	2,24 ευρώ τα 200 γραμμάρια
νερο	0	0
νυφάδες βρώμης	2,2	2,20 ευρώ / κιλό
ξηρή μαγιά	28,15	0,76 ευρώ τα 27 γραμμάρια (τρία φακελάκια των 9 γραμμαρίων)
ξύδι	0,74	1,50 ευρώ τα 2 λίτρα
πατάτες	0,98	0,98 ευρώ / κιλό
πιπέρι καγιέν	46,86	1,64 ευρώ τα 35 γραμμάρια
πιπέρι λευκό	31,71	1,11 ευρώ τα 35 γραμμάρια

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

πιπέρι μαύρο	23,8	1,19 ευρώ τα 50 γραμμάρια
πιπεριά πράσινη	2,61	2,61 ευρώ / κιλό
πιπεριά τσίλι	2,33	2,33 ευρώ / κιλό
πράσο	12,19	12,19 ευρώ / κιλό
ρεβύθια	3,93	3,93 ευρώ / κιλό
ρίγανη	16,12	1 ευρώ τα 62 γραμμάρια
ρύζι	2,68	(3,50 + 2,28 + 2,56 + 2,38)/4 ευρώ / κιλό
ρύζι ακατέργαστο	1,43	1,43 ευρώ / κιλό
σαφράν μίσχος	3.700	3,70 ευρώ το 1 γραμμάριο (ένα βαζάκι αντιστοιχεί σε 1 γραμμάριο)
σέλινο	1,68	1,68 ευρώ / κιλό
σκόρδο σκελίδα	1,46	0,44 ευρώ / τμχ
σκόρδο σκόνη	15,4	0,77 ευρώ τα 50 γραμμάρια
σπανάκι	1,56	1,56 ευρώ / κιλό
ταχίνι	6,87	5,50 ευρώ τα 800 γραμμάρια
τομάτα	1,38	1,38 ευρώ / κιλό
τομάτα κονκασέ	1,49	(2,33 + 1.18 + 0.98)/3 ευρώ / κιλό ή (0,93 + 0,47 + 0,39)/3 ευρώ τα 400 γραμμάρια
τομάτα λιαστή	17,03	(18,06 + 16)/2 ευρώ / κιλό
τοματίνια πομοντόρια ή ρόμα (τομάτα σε τσαμπί)	2,17	2,17 ευρώ / κιλό
τοματοπολτός	3,3	(2,54 + 4,07)/2 ευρώ / κιλό ή (1,04 + 1,67)/2 ευρώ τα 410 γραμμάρια
τυρι κεφαλοτύρι	16,5	16,50 ευρώ / κιλό
τυρί παρμεζάνα	17,4	17,40 ευρώ / κιλό
τυρί φέτα	7,65	7,65 ευρώ / κιλό
φάβα	2,85	2,85 ευρώ / κιλό
φακές	2,89	(2,95 + 2,84)/2 ευρώ / κιλό
φακές ροζ	2,84	2,84 ευρώ / κιλό
φασολάκια	4,1	(3,93 + 4,28)/2 ευρώ / κιλό
φασόλια	4,12	(3,34 + 4,90) ευρώ / κιλό

φασόλια γίγαντες	5,91	5,91 ευρώ / κιλό
φρυγανιά	4,76	(5,76 + 3,76)/2 ευρώ / κιλό
φύλλο (κρούστας)	8,36	(6,6 + 10,13)/2 ευρώ / κιλό
ψάρι κέφαλος	3,9	3,90 ευρώ / κιλό
ψωμι	3,057	3,057 ευρώ / κιλό

#### 4.2. Υδατικό αποτύπωμα υλικών

Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζεται το συνολικό (πράσινο, μπλε, γκρι) υδατικό αποτύπωμα των υλικών.

υλικά	green	blue	grey	Total (m <sup>3</sup> /t)
αβγό	2541	586	372	3499
αγγούρι	26	24	14	64
αγκινάρες	370	165	95	630
αλάτι	0	0	0	0
αλεύρι για όλες τις χρήσεις	1504	29	136	1669
αλεύρι καλαμποκάλευρο ή αλεύρι καλαμποκιού	279	290	88	657
αλεύρι ολικής αλέσεως ή ρυζιού	1504	29	136	1669
αμύγδαλα	5585	1713	0	7298
αμπελόφυλλα	310	122	92	524
άνηθος ή μάραθος	70	111	32	213
αρακάς	345	484	255	1084
αστεροειδής γλυκάνισος	1588	2620	0	4208
γάλα	1126	261	172	1558
γαρύφαλα	59834	30	1341	61205
δάφνη	14853	41	632	15526
διατροφική μαγιά	980	0	94	1074
δυόσμος	70	111	32	213
ελαιόλαδο	6348	1044	0	7392
ελιές	1326	218	0	1544
ζαμπόν	4948	1262	590	6800
ηλιόσπορος	2211	641	281	3133
κανέλα	14853	41	632	15526
κανέλα ξύλο	14853	41	632	15526
κάπαρη	2211	641	281	3133
καρότα	70	111	32	213
καρύδια	4073	1230	0	5303
κάσιους	12853	921	444	14218

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

καυτερό τσίλι σκόνη	48	1	40	89
κρέας αρνί	5646	387	29	6063
κρέας μοσχαρίσιο	12368	2041	1372	15782
κρεμμυδάκια φρέσκα	77	142	75	294
κρεμμύδια	77	142	75	294
κολοκύθια	85	68	50	203
κολοκυθόσπορος	85	68	50	203
κουνουπίδι	63	107	58	228
κουρκουμάς	1525	40	92	1657
κύβος λαχανικών	150	2	126	278
κύμινο	70	111	32	213
λεμόνια	295	184	69	548
λιναρόσπορος	4730	268	170	5168
μαϊντανός	70	111	32	213
μακαρόνια	1504	29	136	1669
μακαρόνια ολικής	1504	29	136	1669
μανιτάρια	14960	0	0	14960
μαργαρίνη	5931	1373	905	8209
μαρούλι	55	102	55	212
μελιτζάνες	69	164	43	276
μουστάρδα	2463	1	345	2809
μοσχοκάρυδο	30683	2623	1014	34320
μπάμιες	474	36	65	575
μπαχάρι	6540	467	604	7611
μπούκοβο	48	1	40	89
νερο	0	0	0	0
νυφάδες βρώμης	1657	143	400	2200
ξηρή μαγιά	14960	0	0	14960
ξύδι	310	122	92	524
πατάτες	86	96	50	232
πιπέρι καγιέν	6540	467	604	7611
πιπέρι λευκό	6540	467	604	7611
πιπέρι μαύρο	6540	467	604	7611
πιπεριά πράσινη	48	1	40	89
πιπεριά τσίλι	48	1	40	89
πράσο	77	142	75	294
ρεβύθια	1248	64	0	1312
ρίγανη	70	111	32	213
ρύζι	332	789	0	1121
ρύζι ακατέργαστο	323	769	0	1092
σαφράν μίσχος	315	87	140	542
σέλινο	70	111	32	213
σκόρδο σκελίδα	315	87	140	542
σκόρδο σκόνη	1210	335	540	2085
σπανάκι	84	159	84	327



ταχίνι	7561	5858	0	13419
τομάτα	42	23	22	87
τομάτα κονκασέ	53	28	27	108
τομάτα λιαστή	844	452	431	1727
τοματίνια πομοντόρια ή ρόμα (τομάτα σε τσαμπί)	42	23	22	87
τοματοπολτός	211	113	108	432
τυρι κεφαλοτύρι	3394	786	518	4697
τυρί παρμεζάνα	3394	786	518	4697
τυρί φέτα	3394	786	518	4697
φάβα	1574	648	0	2222
φακές	1574	648	0	2222
φακές ροζ	1574	648	0	2222
φασολάκια	301	104	143	548
φασόλια	119	131	116	366
φασόλια γίγαντες	119	131	116	366
φρυγανιά	1504	29	136	1669
φύλλο (κρούστας)	1504	29	136	1669
ψάρι κέφαλος	0	0	0	0
ψωμί	1504	29	136	1669

### 4.3. Μεσογειακές συνταγές - κόστος

Ακολουθως παρουσιάζονται οι μεσογειακές συνταγές αναλυτικά ως προς τα συστατικά, τις δοσολογίες και το τελικό κόστος της κάθε συνταγής. Επίσης σε κάθε συνταγή αναγράφεται η θερμιδική αξία.

#### A.1 Αγκινάρες με αρακά

136 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Αγκινάρες	500	g	500	9,45	4,725
	Φρέσκα κρεμμυδάκια	250	g	250	1,81	0,453
	Νερό	200	g	200	0	0,000
	Λεμόνι χυμός	30	g	30	0,84	0,025
	Αρακάς	500	g	500	4,42	2,210
	Ελαιόλαδο	150	g	150	5,29	0,794
	Άνηθος	40	g	40	8,75	0,350
Σύνολο						8,556

#### A.2 Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια)

132 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού
-----------------------	-----------	----------	--------------------	------------------	----------------------	------------------

					(ευρώ)
Τομάτες	700	g	700	1,38	0,966
Κολοκυθάκια	350	g	350	2,52	0,882
Ρύζι	100	g	100	2,68	0,268
Ελαιόλαδο	100	g	100	5,29	0,529
Πιπεριές πράσινες	200	g	200	2,61	0,522
Κρεμμύδια	175	g	175	1,05	0,184
Μαϊντανός	25	g	25	10,5	0,263
Σύνολο					3,613

### A.3 Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια) με κιμά

157 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Κιμάς	500	g	500	9,63	4,815
	Πράσινες πιπεριές	400	g	400	2,61	1,044
	Κρεμμύδια	350	g	350	1,05	0,368
	Ελαιόλαδο	200	g	200	5,29	1,058
	Τομάτες	1400	g	1400	1,38	1,932
	Κολοκυθάκια	700	g	700	2,52	1,764
	Ρύζι	200	g	200	2,68	0,536
	Μαϊντανός	50	g	50	10,5	0,525
Σύνολο						12,042

### A.4 Γιουβαρλάκια αυγολέμονο

210 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Κιμάς	750	g	750	9,63	7,223
	Κρεμμύδια	200	g	200	1,05	0,210
	Μαϊντανός	20	g	20	10,5	0,210
	Νερό	500	g	500	0	0,000
	Ρύζι	150	g	150	2,68	0,402
	Ψωμί	60	g	60	3,057	0,183
	Ελαιόλαδο	70	g	70	5,29	0,370
	Λεμόνι χυμός	50	g	50	0,84	0,042
	Αυγά	2	τμχ	100	4,2	0,420
Σύνολο						9,060

### A.5 Κουνουπίδι κοκκινιστό

122 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Κουνουπίδι	1500	g	1500	2,21	3,315
	Τομάτες	600	g	600	1,38	0,828
	Κρεμμύδια	160	g	160	1,05	0,168
	Ελαιόλαδο	200	g	200	5,29	1,058
Σύνολο						5,369

#### A.6 Κρέμα μπεσαμέλ

239 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Αλεύρι	130	g	130	1,03	0,134
	Μαργαρίνη	200	g	200	4,38	0,876
	Γάλα φρέσκο πλήρες	800	g	800	1,28	1,024
	Αυγα	2	τμχ	100	4,2	0,420
Σύνολο						2,454

#### A.7 Μαγειρίτσα αυγολέμονο

208 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συκωταριά	800	g	800	7	5,600
	Κρεμμυδάκια φρέσκα	130	g	130	1,81	0,235
	Άνηθος	40	g	40	8,75	0,350
	Νερό	200	g	200	0	0,000
	Ελαιόλαδο	100	g	100	5,29	0,529
	Μαρούλι	380	g	380	0,83	0,315
	Ρύζι	40	g	40	0,84	0,034
	Λεμόνι χυμός	90	g	90	2,68	0,241
	Αυγά	2	τμχ	100	4,2	0,420
Σύνολο						7,725

#### A.8 Μακαρόνια ωγκρατέν

266 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Μακαρόνια	250	g	250	1,38	0,345
	Κεφαλοτύρι	400	g	400	16,5	6,600
	Μαργαρίνη	100	g	100	4,38	0,438
	Αλεύρι	100	g	100	1,03	0,103

	Γάλα φρέσκο πλήρες	600	g	600	1,28	0,768
	Νερό	500	g	500	0	0,000
	Ζαμπόν	80	g	80	14,5	1,160
Σύνολο						9,414

#### A.9 Μελιτζάνες ιμάμ

95 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Μελιτζάνες	1750	g	1750	3,36	5,880
	Τομάτες	1000	g	1000	1,38	1,380
	Ελαιόλαδο	230	g	230	5,29	1,217
	Κρεμμύδια	800	g	800	1,05	0,840
	Μαιντανός	40	g	40	10,5	0,420
	Σκόρδο	20	g	20	1,46	0,029
Σύνολο						9,766

#### A.10 Μελιτζάνες κοκκινιστές

115 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Μελιτζάνες	900	g	900	3,36	3,024
	Κρεμμύδια	150	g	150	1,05	0,158
	Ελαιόλαδο	140	g	140	5,29	0,741
	Τομάτες	600	g	600	1,38	0,828
	Σκόρδο	20	g	20	1,46	0,029
	Μαιντανός	20	g	20	10,5	0,210
Σύνολο						4,989

#### A.11 Μελιτζάνες μουςακάς

240 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Κιμάς	650	g	650	9,63	6,260
	Τομάτες	500	g	500	1,38	0,690
	Κρεμμύδια	160	g	160	1,05	0,168
	Ελαιόλαδο	350	g	350	5,29	1,852
	Μελιτζάνες	1300	g	1300	3,36	4,368
	Γάλα φρέσκο πλήρες	100	g	100	1,28	0,128
	Αλεύρι	100	g	100	1,03	0,103
	Μαργαρίνη	100	g	100	4,38	0,438
	Κεφαλοτύρι	100	g	100	16,5	1,650

Σύνολο	Αυγά	4	τμχ	200	4,2	0,840
						16,496

#### A.12 Μελιτζάνες παπουτσάκια

157 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Κιμάς	200	g	200	9,63	1,926
	Τομάτες	200	g	200	1,38	0,276
	Κρεμμύδια	40	g	40	1,05	0,042
	Ελαιόλαδο	80	g	80	5,29	0,423
	Μελιτζάνες	500	g	500	3,36	1,680
	Γάλα φρέσκο πλήρες	120	g	120	1,28	0,154
	Αλεύρι	12	g	12	1,03	0,012
	Μαργαρίνη	20	g	20	4,38	0,088
	Κεφαλοτύρι	20	g	20	16,5	0,330
Σύνολο	Αυγο	1	τμχ	50	4,2	0,210
						5,141

#### A.13 Μελιτζανοσαλάτα

157 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Μελιτζάνες	1000	g	1000	3,36	3,360
	Ελαιόλαδο	90	g	90	5,29	0,476
	Ξύδι	60	g	60	0,74	0,044
	Κρεμμύδια	50	g	50	1,05	0,053
	Μαιντανός	10	g	10	10,5	0,105
	Σκόρδο	20	g	20	1,46	0,029
Σύνολο						4,067

#### A.14 Μπάμιες κοκκινιστές

91 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Μπάμιες	600	g	600	7,14	4,284
	Κρεμμύδια	30	g	30	1,05	0,032
	Ελαιόλαδο	60	g	60	5,29	0,317
	Τομάτες	300	g	300	1,38	0,414
	Ξύδι	20	g	20	0,74	0,015
	Νερό	200	g	200	0	0,000
Σύνολο						5,062

### A.15 Μπριάμ

135 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Πατάτες	1000	g	1000	0,98	0,980
	Κολοκυθάκια	540	g	540	2,52	1,361
	Κρεμμύδια	150	g	150	1,05	0,158
	Ελαιόλαδο	200	g	200	5,29	1,058
	Μελιτζάνες	420	g	420	3,36	1,411
	Πιπεριές	200	g	200	2,61	0,522
	Μαιντανός	20	g	20	10,5	0,210
	Τομάτες	500	g	500	1,38	0,690
Σύνολο						6,390

### A.16 Ντολμαδάκια γιαλαντζί

184 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Αμπελόφυλλα	350	g	350	8,1	2,835
	Κρεμμύδια	200	g	200	1,05	0,210
	Ελαιόλαδο	150	g	150	5,29	0,794
	Νερό	1000	g	1000	0	0,000
	Ρύζι	500	g	500	2,68	1,340
	Άνηθος	40	g	40	8,75	0,350
	Λεμόνι χυμός	80	g	80	0,84	0,067
Σύνολο						5,596

### A.17 Παστίτσιο

200 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Μακαρόνια	450	g	450	1,38	0,621
	Νερό	1200	g	1200	0	0,000
	Μαργαρίνη	60	g	60	4,38	0,263
	Παρμεζάνα	120	g	120	17,4	2,088
	Κιμάς	750	g	750	9,63	7,223
	Ελαιόλαδο	100	g	100	5,29	0,529
	Τομάτες	500	g	500	1,38	0,690
	Κρεμμύδια	180	g	180	1,05	0,189
	Σκόρδο	10	g	10	1,46	0,015
	Αλεύρι	120	g	120	1,03	0,124

Σύνολο	Αυγά	3	τμχ	150	4,2	0,630 12,371
--------	------	---	-----	-----	-----	-----------------

### A.18 Πατάτες κοκκινιστές

128 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Πατάτες	200	g	200	0,98	0,196
	Τομάτες	300	g	300	1,38	0,414
	Σκόρδο	15	g	15	1,46	0,022
	Νερό	200	g	200	0	0,000
	Ελαιόλαδο	40	g	40	5,29	0,212
	Κρεμμύδια	10	g	10	1,05	0,011
	Μαιντανός	5	g	5	10,5	0,053
Σύνολο						0,907

### A.19 Πατάτες φούρνου

143 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Πατάτες	1000	g	1000	0,98	0,980
	Λεμόνι χυμός	30	g	30	0,84	0,025
	Νερό	200	g	200	0	0,000
	Σκόρδο	15	g	15	1,46	0,022
	Ελαιόλαδο	50	g	50	5,29	0,265
Σύνολο						1,292

### A.20 Πρασόρυζο

137 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Πράσα	1000	g	1000	1,21	1,210
	Κρεμμύδια	70	g	70	1,05	0,074
	Ελαιόλαδο	150	g	150	5,29	0,794
	Ρύζι	70	g	70	2,68	0,188
	Λεμόνι χυμός	30	g	30	0,84	0,025
	Νερό	400	g	400	0	0,000
Σύνολο						2,290

### A.21 Σαλάτα χωριάτικη

108 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Τομάτες	300	g	300	1,38	0,414
	Κρεμμύδια	80	g	80	1,05	0,084
	Ελιές	60	g	60	5,26	0,316
	Πιπεριά	100	g	100	2,61	0,261
	Αγγούρι	150	g	150	1,76	0,264
	Τυρί φέτα	140	g	140	7,65	1,071
	Ελαιόλαδο	50	g	50	5,29	0,265
Σύνολο						2,674

#### A.22 Σπανακόπιτα νηστίσιμη

187 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Σπανάκι	1000	g	1000	1,56	1,560
	Πράσο	100	g	100	1,21	0,121
	Άνηθος	60	g	60	8,75	0,525
	Φύλλο	500	g	500	8,36	4,180
	Κρεμμυδάκια φρέσκα	400	g	400	1,81	0,724
	Ελαιόλαδο	200	g	200	5,29	1,058
Σύνολο						8,168

#### A.23 Σπανακόρυζο

129 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Σπανάκι	900	g	900	1,56	1,404
	Ρύζι	100	g	100	2,68	0,268
	Άνηθος	30	g	30	8,75	0,263
	Κρεμμυδάκια φρέσκα	150	g	150	1,81	0,272
	Ελαιόλαδο	130	g	130	5,29	0,688
	Νερό	300	g	300		2,894
Σύνολο						

#### A.24 Τυρόπιτα

275 Kcal στα 100 g		Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά					
	Γάλα φρέσκο πλήρες	1000	g	1000	1,28	1,280
	Τυρί φέτα	550	g	550	7,65	4,208



	Ελαιόλαδο	300	g	300	5,29	1,587
	Φύλλο	450	g	450	8,36	3,762
	Αυγά	6	τιμχ	300	4,2	1,260
Σύνολο						12,097

#### A.25 Φάβα βραστή με ελαιόλαδο και κρεμμύδι

169 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Φάβα	900	g	900	2,85	2,565
	Κρεμμύδια	50	g	50	1,05	0,053
	Ελαιόλαδο	60	g	60	5,29	0,317
Σύνολο						2,935

#### A.26 Φακές

147 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Φακές	200	g	200	2,89	0,578
	Κρεμμύδια	150	g	150	1,05	0,158
	Νερό	700	g	700	0	0,000
	Ελαιόλαδο	100	g	100	5,29	0,529
	Σκόρδο	10	g	10	1,46	0,015
Σύνολο						1,279

#### A.27 Φακές κοκκινιστές

129 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Φακές	200	g	200	2,89	0,578
	Κρεμμύδια	150	g	150	1,05	0,158
	Ελαιόλαδο	100	g	100	5,29	0,529
	Σκόρδο	10	g	10	1,46	0,015
	Νερό	700	g	700	0	0,000
	Τομάτες	400	g	400	1,38	0,552
Σύνολο						1,831

#### A.28 Φασολάκια κοκκινιστά

110 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)

Φασολάκια φρέσκα	750	g	750	4,1	3,075
Τομάτες	850	g	850	1,38	1,173
Ελαιόλαδο	130	g	130	5,29	0,688
Κρεμμύδια	150	g	150	1,05	0,158
Μαιντανός	20	g	20	10,5	0,210
Σκόρδο	10	g	10	1,46	0,015
Σύνολο					5,318

### A.29 Φασόλια γίγαντες πλακί

160 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Φασόλια γίγαντες	500	g	500	5,91	2,955
	Κρεμμύδια	150	g	150	1,05	0,158
	Μαιντανός	30	g	30	10,5	0,315
	Νερό	800	g	800	0	0,000
	Ελαιόλαδο	130	g	130	5,29	0,688
	Τομάτες	400	g	400	1,38	0,552
	Σκόρδο	10	g	10	1,46	0,015
Σύνολο						4,682

### A.30 Φασόλια σούπα

131 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Φασόλια	250	g	250	4,12	1,030
	Καρότο	130	g	130	1,01	0,131
	Ελαιόλαδο	130	g	130	5,29	0,688
	Νερό	800	g	800	0	0,000
	Κρεμμύδια	140	g	140	1,05	0,147
	Τομάτες	380	g	380	1,38	0,524
	Σέλινο	30	g	30	1,68	0,050
Σύνολο						2,571

### A.31 Ψάρι κέφαλος σούπα αυγολέμονο

106 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Ψάρι κέφαλος	500	g	500	3,9	1,950
	Πατάτες	150	g	150	0,98	0,147
	Κρεμμύδια	30	g	30	1,05	0,032
	Ρύζι	50	g	50	2,68	0,134

Καρότα	200	g	200	1,01	0,202
Σέλινο	30	g	30	1,68	0,050
Ελαιόλαδο	50	g	50	5,29	0,265
Νερό	400	g	400	0	0,000
Λεμόνι χυμός	30	g	30	0,84	0,025
Αυγό	1	τμχ	50	4,2	0,210
Σύνολο					3,015

#### 4.4. Αυστηρά χορτοφαγικές συνταγές - κόστος

Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι αμιγώς φυτοφαγικές συνταγές αναλυτικά ως προς τα συστατικά, τις δοσολογίες και το τελικό κόστος της κάθε συνταγής. Επίσης αναγράφεται η θερμιδική αξία των συνταγών αυτών ανά μερίδα, η οποία ποικίλει από συνταγή σε συνταγή. Όπου εμφανίζονται συντομογραφίες σημαίνουν: τμχ = τεμάχιο, κ.γ = κουταλάκι του γλυκού, κ.σ = κουταλάκι της σούπας, σκλ = σκελίδα.

##### B.1 Αρακάς με καρδιές αγκινάρας

166,49 Kcal στα 384 γραμμάρια						Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)		
Αρακάς	500	g	500	4,42		2,210
Αγκινάρες	8	τμχ	240	9,45		2,268
Κρεμμύδι κομμένο	1	τμχ	110	1,81		0,199
Καρότα	3	τμχ	183	1,01		0,185
Άνηθος φρέσκος	0,5	φλιτζάνι	4,45	8,75		0,039
Νερό	1,5	φλιτζάνι	355,5	0		0,000
Λεμόνι χυμός	2	κ.σ	30,5	0,84		0,026
Ταχίνι	1	κ.γ	6,66	6,87		0,046
Σύνολο						4,972

##### B.2 Γεμιστές τομάτες και πράσινες πιπεριές

281,51 Kcal στα 730 γραμμάρια						Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)		
Τομάτες	16	τμχ	1968	1,38		2,716
Πιπεριές πράσινες	16	τμχ	1904	2,61		4,969
Ρύζι καφέ	2,5	φλιτζάνι	475	1,43		0,679
Κρεμμύδι κομμένο	2	τμχ	220	1,81		0,398
Μαϊντανός	1	φλιτζάνι	60	10,5		0,630
Κανέλα	1,5	κ.γ	3,9	11,6		0,045
Ηλιόσπορος	3	κ.σ	26,25	8,55		0,224
Κολοκυθόσπορος	3	κ.σ	12	11,21		0,135

Καρύδια	1	κ.σ	7,8	18,84	0,147
Αλάτι	1	κ.γ	6	1,08	0,006
Πιπέρι μαύρο	0,5	κ.γ	1,15	23,8	0,027
Πατάτες	4	τμχ	852	0,98	0,835
Νερό	2	φλιτζάνι	474	0	0,000
Σύνολο					10,813

### B.3 Γεμιστά κολοκύθια με ρύζι και ροζ φακές

218,11 Kcal στα 366 γραμμάρια	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα	Ποσότητα	Τιμή κιλού
Κολοκύθια	8	τχ	1568	2,52
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05
Ρύζι καφέ	0,5	φλιτζάνι	95	1,43
Φακές ροζ	0,5	φλιτζάνι	384	2,84
Φακές ροζ	0,25	φλιτζάνι	48	2,84
Καρότα	2	τμχ	122	1,01
Πιπεριά πράσινη	1	τμχ	119	2,61
Μαιντανός	2	κσ	7,5	10,5
Τοματοπολτός	2	κσ	31,25	3,3
Κανέλα	1	κγ	2,6	11,6
Μπαχαρι	2	τμχ	0,76	19,4
Γαρίφαλο	4	τμχ	0,7	85,6
Αστεροειδής γλυκάνισος	1	τμχ	1,05	76
Αλάτι	0,5	κγ	3	1,08
Πιπέρι	0,125	κγ	0,2875	23,8
Πατάτες	3	τμχ	639	0,98
Σύνολο				6,866

### B.4 Σούπα με μπαλίτσες ρεβυθιού και ρύζι

294,47 Kcal στα 282 γραμμάρια	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα	Ποσότητα	Τιμή κιλού
Ρεβύθια	1,5	φλιτζάνι	300	3,93
Ρύζι καφέ	0,5	φλιτζάνι	95	1,43
Άνηθος	0,5	φλιτζάνι	4,45	8,75
Μαιντανός	0,5	φλιτζάνι	30	10,5
Λιναρόσπορος	2	κσ	20,6	9
Βρώμη	0,33	φλιτζάνι	51,48	2,2
Αλεύρι ολικής άλεσης	0,25	φλιτζάνι	30	1,87
Κρεμμύδι μεγάλο	1	τμχ	150	1,05
Αλάτι	0,25	κγ	1,5	1,08

	Πιπέρι	0,125	κγ	0,2875	23,8	0,007
	Νερό	4	κιλά	4000	0	0,000
	Πατάτα μεγάλη	1	τμχ	369	0,98	0,362
	Καρότα	2	τμχ	122	1,01	0,123
	Ταχίνι	2	κσ	40	6,87	0,275
	Νερό	3	κσ	44,43	0	0,000
	Λεμόνι χυμός	4	κσ	61	0,84	0,051
Σύνολο						3,000

### B.5 Κουνουπίδι με κόκκινη σάλτσα

185,68 Kcal

στα 600

γραμμάρια

Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05	0,116
Πατάτες	500	g	500	0,98	0,490
Κουνουπίδι	1000	g	1000	2,21	2,210
Τοματοπολτός	4	κσ	62,5	3,3	0,206
Κανέλα ξύλο	1	τμχ	2,6	16,4	0,043
Αλάτι	0,25	κγ	1,5	1,08	0,002
Πιπεριά καυτερή chilli	1	τμχ	45	2,33	0,105
Νερό	3	φλιτζάνια	711	0	0,000
Πιπέρι	0,0625	κγ	0,14375	23,8	0,003
Σύνολο					3,174

### B.6 Μπεςαμέλ χωρίς λάδι

65,39 Kcal

στα 151

γραμμάρια

Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Νερό	9	φλιτζάνια	2133	0	0,000
Διατροφική μαγιά	0,5	φλιτζάνι	30	34	1,020
Καλαμποκάλευρο	1	φλιτζάνι	117	2,28	0,267
Αλεύρι	0,5	φλιτζάνι	62,5	1,03	0,064
Αλάτι	2	κγ	12	1,08	0,013
Καρύδια	0,5	κγ	3,9	18,84	0,073
Πιπέρι λευκό	0,75	κγ	1,8	31,71	0,057
Σύνολο					1,495

### B.7 Μανιτάρι με πράσινη σούπα

240,48 Kcal

στα 477

γραμμάρια

Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Μαρούλι	3	τμχ	18,78	0,83	0,016

Μάραθος	1	φλιτζάνι	8,9	8,75	0,078
Πράσα	2	τμχ	178	1,21	0,215
Κρεμμυδάκια φρέσκα	4	τμχ	60	1,81	0,109
Πατάτες	2	τμχ	738	0,98	0,723
Κρεμμύδι μεγάλο	1	τμχ	150	1,05	0,158
Μανιτάρια	1000	g	1000	4,01	4,010
Αλάτι	1	κγ	6	1,08	0,006
Πιπέρι	0,125	κγ	0,2875	23,8	0,007
Ταχίνι	2	κσ	40	6,87	0,275
Λεμόνι χυμός	4	κσ	61	0,84	0,051
Νερό	3	κσ	44,43	0	0,000
Σύνολο					5,648

### B.8 Μακαρονόπιτα

346,87 Kcal στα 288 γραμμάρια					Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	
Μακαρόνια ολικής άλεσης	1000	g	1000	1,74	1,740
Μανιτάρια	500	g	500	4,01	2,005
Πιπεριά πράσινη	1	τμχ	119	2,61	0,311
Τομάτες	2	τμχ	246	1,38	0,339
Διατροφική μαγιά	0,25	φλιτζάνι	15	34	0,510
Μπεςαμέλ χωρίς λάδι	1	δόση	2614	0,618	1,615
Κάσιους	0,5	φλιτζάνι	68,5	21,96	1,504
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05	0,116
Νερό	1	φλιτζάνι	237	0	0,000
Σύνολο					8,140

### B.9 Ιμάμ μελιτζάνες

144,09 Kcal στα 566 γραμμάρια					Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	
Μελιτζάνες	1200	g	1200	3,36	4,032
Κρεμμύδια	2	τμχ	220	1,05	0,231
Σκόρδο	2	σκλ	4	1,46	0,006
Δάφνη	2	τμχ	1,2	62,5	0,075
Μπαχαρι	6	τμχ	2,28	19,4	0,044
Δυόσμος	1	κ.γ	0,5	10,5	0,005
Πιπέρι καγιέν	0,25	κ.γ	0,45	46,86	0,021
Τομάτα ψιλοκομμένη	800	g	800	1,49	1,192
Αλάτι	0,25	κ.γ	1,5	1,08	0,002
Σύνολο					5,608

**B.10 Μελιτζάνες με κόκκινη σάλτσα**61,89 Kcal  
στα 310  
γραμμάρια

	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά					
Μελιτζάνες	1000	g	1000	3,36	3,360
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05	0,116
Σκόρδο	1	σκλ	3	1,46	0,004
Τομάτες πομοντόρι	6	τμχ	372	2,19	0,815
Κρόκος Κοζάνης	3	τμχ	0,001	3700	0,004
Αλάτι	1	κ.γ	6	1,08	0,006
Πιπέρι	0,0625	κ.γ	0,14375	23,8	0,003
Νερό	1,5	φλιτζάνι	355,5	0	0,000
Σύνολο					4,308

**B.11 Μουσακάς μελιτζάνες**274,5 Kcal  
στα 518  
γραμμάρια

	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά					
Μελιτζάνες	1000	g	1000	3,36	3,360
Πατάτες	1000	g	1000	0,98	0,980
Κολοκύθια	1000	g	1000	2,52	2,520
Φρυγανιά	0,25	φλιτζάνι	11,25	4,76	0,054
Φακές	500	g	500	2,89	1,445
Νερό	8	φλιτζάνι	1896	0	0,000
Κρεμμύδι μεγάλο	1	τμχ	150	1,05	0,158
Σκόρδο	2	σκλ	6	1,46	0,009
Τομάτα ψιλοκομμένη	400	g	400	1,49	0,596
Κίμνο	1	κ.γ	2,1	14,8	0,031
Καυτερό chilli	0,125	κ.γ	0,2875	12,1	0,003
Καρότα	1	τμχ	61	1,01	0,062
Δάφνη	1	τμχ	0,6	62,5	0,038
Κανέλα	2	κ.γ	5,2	11,16	0,058
Μπαχαρι	5	τμχ	1,9	19,4	0,037
Αλάτι	1	κ.γ	6	1,08	0,006
Πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	23,8	0,007
Μπεςαμέλ χωρίς λάδι	1	συνταγή	2614	0,618	1,615
Σύνολο					10,978

**B.12 Παπουτσάκια**119,95 Kcal  
στα 221

Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού
Συστατικά				

γραμμάρια						(ευρώ)
	Μελιτζάνες	6	τμχ	3288	3,36	11,048
	Σάλτσα ροζ φακής	0,5	συνταγής	1768	0,71	1,255
	Μπεσαμέλ χωρίς λάδι	0,5	συνταγή	1307	0,618	0,808
Σύνολο						13,111

### B.13 Αλοιφή μελιτζάνας

39,7 Kcal στα 155 γραμμάρια						Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	
	Μελιτζάνες	2	τμχ	1096	3,36	3,683
	Μαϊντανός	2	κ.σ	7,5	10,5	0,079
	Αλάτι	0,25	κ.γ	1,5	1,08	0,002
	Σκόρδο	1	σκλ	3	1,46	0,004
	Κίμυνο	0,25	κ.γ	0,525	14,8	0,008
Σύνολο						3,775

### B.14 Μπάμιες με κόκκινη σάλτσα

111,09 Kcal στα 335 γραμμάρια						Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	
	Μπάμιες	500	g	500	7,14	3,570
	Κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05	0,116
	Πατάτα	1	τμχ	213	0,98	0,209
	Τομάτα ψιλοκομμένη	400	g	400	1,49	0,596
	Νερό	0,5	φλιτζάνι	118,5	0	0,000
	Μαϊντανός	3	κ.σ	11,25	10,5	0,118
	Αλάτι	0,5	κ.γ	3	1,08	0,003
	Πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	23,8	0,007
Σύνολο						4,618

### B.15 Μπριάμ με μελιτζάνες

136,07 Kcal στα 302 γραμμάρια						Κόστος υλικού (ευρώ)
	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	
	Μελιτζάνες	1000	g	1000	3,36	3,360
	Πατάτα	1500	g	1500	0,98	1,470
	Κρεμμύδια μεσαία	2	τμχ	220	1,05	0,231
	Πιπεριά πράσινη	3	τμχ	357	2,61	0,932
	Κολοκύθια	1000	g	1000	2,52	2,520
	Τομάτα ψιλοκομμένη	800	g	800	1,49	1,192



	Μαϊντανός	1	φλιτζάνι	60	10,5	0,630
	Αλάτι	0,5	κ.γ	3	1,08	0,003
	Πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	23,8	0,007
	Νερό	2	φλιτζάνια	474	0	0,000
Σύνολο						10,345

### B.16 Αμπελόφυλλα γεμιστά

283,31 Kcal

στα 297

γραμμάρια

	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Ρύζι καφέ	2	φλιτζάνια	380	1,43	0,543
	Κρεμμύδι μεγάλο	1	τμχ	150	1,05	0,158
	Κρεμμυδάκια φρέσκα	6	τμχ	90	1,81	0,163
	Άνηθος	1	ματσάκι	80	8,75	0,700
	Μάραθος	1	ματσάκι	80	8,75	0,700
	Δυόσμος	1	κ.γ	0,5	10,5	0,005
	Νερό	4	φλιτζάνια	948	0	0,000
	Αμπελόφυλλα	350	g	350	8,1	2,835

Σάλτσα

κάσιους

	Λεμόνι χυμός	0,25	φλιτζάνι	61	0,84	0,051
	Κάσιους	0,5	φλιτζάνι	68,5	21,96	1,504
	Νερό	1	φλιτζάνι	237	0	0,000
	Αλάτι	0,0625	κ.γ	0,375	1,08	0,000
	Πιπέρι λευκό	0,125	κ.γ	0,3	31,71	0,010

Σύνολο

6,669

### B.17 Παστίτσιο

431,9 Kcal

στα 78

γραμμάρια

	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Μακαρόνια	1000	g	1000	1,38	1,380
	Διατροφική μαγιά	0,5	φλιτζάνι	30	1,38	0,041
	Σάλτσα ροζ φακής	1	συνταγή	3536	0,71	2,511
	Μπεσαμέλ χωρίς λάδι	1	συνταγή	2614	0,618	1,615

Σύνολο

5,547

### B.18 Πατάτες με κόκκινη σάλτσα

156,65 Kcal

στα 264

γραμμάρια

	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Κύβος λαχανικών χωρίς αλάτι	0,5	τμχ	5	16,08	0,080

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05	0,116
Πιπεριά πράσινη	1	τμχ	119	2,61	0,311
Ρίγανη	1	κ.γ	1	16,12	0,016
Πατάτες	1000	g	1000	0,98	0,980
Φακές ροζ	0,25	φλιτζάνι	48	2,84	0,136
Κανέλα	0,5	κ.γ	1,3	11,6	0,015
Μπαχαρι	5	τμχ	1,9	19,4	0,037
Αστεροειδής γλυκάνισος	1	τμχ	1,05	76	0,080
Δάφνη	2	τμχ	1,2	62,5	0,075
Τομάτα ψιλοκομμένη	3	φλιτζάνια	426	1,49	0,635
Αλάτι	0,5	κ.γ	3	1,08	0,003
Πιπέρι	0,25	κ.γ	0,575	23,8	0,014
Σύνολο					2,497

**B.19 Πατάτες λεμονάτες με μανιτάρια**

266,8 Kcal στα 512 γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Πατάτες	1200	g	1200	0,98	1,176
	Νερό	1	lt	1000	0	0,000
	Αλάτι	1	κ.γ	6	1,08	0,006
	Κουρκουμάς	0,25	κ.γ	0,75	10,17	0,008
	Μανιτάρια	500	g	500	4,01	2,005
	Μουστάρδα	1	κ.γ	5	1,78	0,009
	Σκόρδο σκόνη	0,5	κ.γ	1,55	15,4	0,024
	Λεμόνι χυμός	4	κ.σ	61	0,84	0,051
	πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	23,8	0,007
	Ρίγανη	0,25	κ.γ	0,25	16,12	0,004
Σύνολο						3,290

**B.20 Πρασόρυζο**

229 Kcal στα 386 γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
	Πράσα	1000	g	1000	1,21	1,210
	Τομάτα ψιλοκομμένη	400	g	400	1,49	0,596
	Ρύζι καφέ	1	φλιτζάνι	190	1,43	0,272
	Νερό	3	φλιτζάνια	711	0	0,000
Σύνολο						2,078

**B.21 Σαλάτα χωριάτικη**

166,93 Kcal

στα 327

γραμμάρια

Συστατικά

Ποσότητα

Μονάδα  
ΜέτρησηςΠοσότητα  
σε gΤιμή κιλού  
(ευρώ)Κόστος  
υλικού  
(ευρώ)

Τομάτες roma

4

τμχ

248

2,17

0,538

Αγγούρι

1

τμχ

301

1,76

0,530

Κρεμμύδι

1

τμχ

110

1,05

0,116

Πιπεριά πράσινη

1

τμχ

119

2,61

0,311

Ρεβύθια

2

φλιτζάνια

400

3,93

1,572

Κάπαρη

1

κ.σ

8,6

6,64

0,057

Ελιές

8

τμχ

35,2

5,26

0,185

Ρίγανη

2

κ.γ

2

16,12

0,032

Σύνολο

3,341

**B.22 Σπανακόπιτα**

140,09 Kcal

στα 172

γραμμάρια

Συστατικά

Ποσότητα

Μονάδα  
ΜέτρησηςΠοσότητα  
σε gΤιμή κιλού  
(ευρώ)Κόστος  
υλικού  
(ευρώ)

Αλεύρι ολικής

3

φλιτζάνια

360

1,87

0,673

αλέσεως

1

κ.σ

12

28,15

0,338

Μαγιά ξηρή

0,5

κ.γ

3

1,08

0,003

Αλάτι

1,5

φλιτζάνι

355,5

0

0,000

Νερό

1000

g

1000

1,56

1,560

Σπανάκι

3

τμχ

267

1,21

0,323

Πράσα

1

ματσάκι

80

8,75

0,700

Άνηθος

4

τμχ

60

1,81

0,109

Κρεμμυδάκια φρέσκα

1

κ.σ

1,6

10,5

0,017

Δυόσμος

Σύνολο

3,723

**B.23 Σπανακόρυζο**

157,72 Kcal

στα 395

γραμμάρια

Συστατικά

Ποσότητα

Μονάδα  
ΜέτρησηςΠοσότητα  
σε gΤιμή κιλού  
(ευρώ)Κόστος  
υλικού  
(ευρώ)

Σπανάκι

1000

g

1000

1,56

1,560

Κρεμμυδάκια φρέσκα

150

g

150

1,81

0,272

Άνηθος

30

g

30

8,75

0,263

Ρύζι καφέ

0,5

φλιτζάνι

95

1,43

0,136

Νερό

1,25

φλιτζάνι

296,25

0

0,000

Σύνολο

2,230

**B.24 Κολοκυθόπιτα**

145,16 Kcal στα 139 γραμμάρια		Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά	Ποσότητα				
Κολοκύθια	1000	g	1000	2,52	2,520
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05	0,116
Αλεύρι από καλαμπόκι	1	φλιτζάνι	117	2,28	0,267
Δυόσμος	2	κ.γ	1	10,5	0,011
Πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	23,8	0,007
Αλάτι	0,5	κ.γ	3	1,08	0,003
Ελαιόλαδο	1	κ.γ	4,5	5,29	0,024
Αμύγδαλα	1	φλιτζάνι	143	12,25	1,752
Νερό	1	φλιτζάνι	237	0	0,000
<b>Σύνολο</b>					<b>4,698</b>

<b>B.25 Φάβα</b> 153,81 Kcal στα 235 γραμμάρια		Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά	Ποσότητα				
Φάβα	1	φλιτζάνι	126	2,85	0,359
Νερό	2,5	φλιτζάνια	592,5	0	0,000
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05	0,116
Σκόρδο	1	σκλ	3	1,46	0,004
Λεμόνι χυμός	2	κ.σ	30,5	0,84	0,026
Κάπαρη	2	κ.σ	17,2	6,64	0,114
Ελιές	4	τμχ	17,6	5,26	0,093
Τομάτα λιαστή	3	τμχ	0	17,03	0,000
Ρίγανη	1	κ.γ	1	16,12	0,016
<b>Σύνολο</b>					<b>0,728</b>

<b>B.26 Παραδοσιακή σούπα φακές</b> 251,09 Kcal στα 138 γραμμάρια		Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Τιμή κιλού (ευρώ)	Κόστος υλικού (ευρώ)
Συστατικά	Ποσότητα				
Φακές	500	g	500	2,89	1,445
Νερό	18	φλιτζάνια	4266	0	0,000
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05	0,116
Σκόρδο	3	σκλ	9	1,46	0,013
Δάφνη	2	τμχ	1,2	62,5	0,075
Μπούκοβο	0,125	κ.γ	0,05	15,2	0,001
Αλάτι	1	κ.γ	6	1,08	0,006
πιπέρι μαύρο	1	κ.γ	2,3	23,8	0,055
Τοματοπολτός	1	φλιτζάνι	250	3,3	0,825
<b>Σύνολο</b>					<b>2,536</b>

**B.27 Σάλτσα ροζ φακής**

119,95 Kcal

στα 221

γραμμάρια

Συστατικά

Φακές ροζ

Νερό

Κρεμμύδι

Σκόρδο

Τοματοπολτός

Μπαχαρι

Δάφνη

Αλάτι

Πιπέρι μαύρο

Ποσότητα

500

8

1 μεγάλο

1

1

5

1

1

0,125

Μονάδα  
Μέτρησης

g

φλιτζάνια

τμχ

σκλ

φλιτζάνι

τμχ

τμχ

κ.γ

κ.γ

Ποσότητα

σε g

500

1896

150

3

250

1,9

0,6

6

0,2875

Τιμή κιλού

(ευρώ)

2,84

0

1,05

1,46

3,3

19,4

62,5

1,08

23,8

Κόστος

υλικού

(ευρώ)

1,420

0,000

0,158

0,004

0,825

0,037

0,038

0,006

0,007

2,495

Σύνολο

**B.28 Φασολάκια κοκκινιστά**

163,92 Kcal

στα 558

γραμμάρια

Συστατικά

Φασολάκια

Κρεμμύδι

Σκόρδο

Πατάτα

Καρότα

Μαϊντανός

Τομάτα ψιλοκομμένη

Νερό

Ποσότητα

1000

1

2

1

2

2

400

1,25

Μονάδα  
Μέτρησης

g

τμχ

σκλ

τμχ

τμχ

κ.σ

g

φλιτζάνι

Ποσότητα

σε g

1000

110

6

1213

122

7,5

400

296,25

Τιμή κιλού

(ευρώ)

4,1

1,05

1,46

0,98

1,01

10,5

1,49

0

Κόστος

υλικού

(ευρώ)

4,100

0,116

0,009

1,189

0,123

0,079

0,596

0,000

6,211

Σύνολο

**B.29 Φασόλια γίγαντες πλακί**

259,61 Kcal

στα 210

γραμμάρια

Συστατικά

Φασόλια γίγαντες

Κρεμμύδι

Σκόρδο

Σέλινο

Τομάτα ψιλοκομμένη

Δάφνη

Αστεροειδής

γλυκάνισος

Ποσότητα

500

1

2

2

400

1

2

Μονάδα  
Μέτρησης

g

τμχ

σκλ

φλιτζάνια

g

τμχ

τμχ

Ποσότητα

σε g

500

110

6

2

400

0,6

3

Τιμή κιλού

(ευρώ)

5,91

1,05

1,46

1,69

1,49

62,5

76

Κόστος

υλικού

(ευρώ)

2,955

0,116

0,009

0,003

0,596

0,038

0,228

	Γαρύφαλο	3	τμχ	0,525	85,6	0,045
	Μπαχαρι	4	τμχ	1,52	19,4	0,029
	πιπέρι μαύρο	0,25	κ.γ	0,575	23,8	0,014
Σύνολο						4,032

### B.30 Φασολάδα

209,61 Kcal						Κόστος
στα 444			Μονάδα	Ποσότητα	Τιμή κιλού	υλικού
γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	(ευρώ)	(ευρώ)
	Φασόλια λευκά	2	φλιτζάνια	404	4,12	1,664
	Νερό	8	φλιτζάνια	1896	0	0,000
	Τοματοπολτός	0,5	φλιτζάνι	125	3,3	0,413
	Σέλινο	6	φλιτζάνια	606	1,69	1,024
	Καρότα	3	τμχ	183	1,01	0,185
	Κρεμμύδι	1	τμχ	110	1,05	0,116
	Αστεροειδής					
	γλυκάνισος	1	τμχ	1,5	76	0,114
	Πιπεριά καυτερή chilli	1	τμχ	45	2,33	0,105
Σύνολο						3,620

### B.31 Σούπα του ψαρά

187,32 Kcal						Κόστος
στα 402			Μονάδα	Ποσότητα	Τιμή κιλού	υλικού
γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	(ευρώ)	(ευρώ)
	Νερό	3,5	lt	829,5	0	0,000
	Πατάτες	1000	g	1000	0,98	0,980
	Καρότα	2	τμχ	122	1,01	0,123
	Κρεμμύδι	2	τμχ	220	1,05	0,231
	Σέλινο	1	φλιτζάνι	101	1,68	0,170
	Ρύζι καφέ	4	κ.σ	47,48	1,43	0,068
	Αλάτι	1	κ.γ	6	1,08	0,006
	πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	23,8	0,007
Σύνολο						1,585

#### 4.5. Μεσογειακές συνταγές – υδατικό αποτύπωμα

Ο ακόλουθος πίνακας παρουσιάζει τις μεσογειακές συνταγές αναλυτικά ως προς τα συστατικά, τις δοσολογίες και το τελικό υδατικό αποτύπωμα της κάθε συνταγής.

**A.1 Αγκινάρες με αρακά**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην	
136 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Αγκινάρες Φρέσκα	500	g	500	0,5	0,37	0,185
	κρεμμυδάκια	250	g	250	0,25	0,077	0,019
	Νερό	200	g	200	0,2	0	0,000
	Λεμόνι χυμός	30	g	30	0,03	0,295	0,009
	Αρακάς	500	g	500	0,5	0,345	0,173
	Ελαιόλαδο	150	g	150	0,15	6,348	0,952
	Άνηθος	40	g	40	0,04	0,07	0,003
Σύνολο							1,341

**A.2 Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια)**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην	
132 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Τομάτες	700	g	700	0,7	0,042	0,029
	Κολοκυθάκια	350	g	350	0,35	0,085	0,030
	Ρύζι	100	g	100	0,1	0,332	0,033
	Ελαιόλαδο	100	g	100	0,1	6,348	0,635
	Πιπεριές πράσινες	200	g	200	0,2	0,048	0,010
	Κρεμμύδια	175	g	175	0,175	0,077	0,013
	Μαϊντανός	25	g	25	0,025	0,07	0,002
Σύνολο							0,752

**A.3 Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια) με κιμά**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην	
157 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Κιμάς	500	g	500	0,5	15,782	7,891
	Πράσινες πιπεριές	400	g	400	0,4	0,048	0,019
	Κρεμμύδια	350	g	350	0,35	0,077	0,027
	Ελαιόλαδο	200	g	200	0,2	6,348	1,270
	Τομάτες	1400	g	1400	1,4	0,042	0,059
	Κολοκυθάκια	700	g	700	0,7	0,085	0,060

	Ρύζι	200	g	200	0,2	0,332	0,066
	Μαϊντανός	50	g	50	0,05	0,07	0,004
Σύνολο							9,395

#### A.4 Γιουβαρλάκια αυγολέμονο

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Αποτύπωμα	
		Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	στην συνταγή
210 Kcal	Συστατικά						
στα 100 g	Κιμάς	750	g	750	0,75	15,782	11,837
	Κρεμμύδια	200	g	200	0,2	0,077	0,015
	Μαϊντανός	20	g	20	0,02	0,07	0,001
	Νερό	500	g	500	0,5	0	0,000
	Ρύζι	150	g	150	0,15	0,332	0,050
	Ψωμί	60	g	60	0,06	1,504	0,090
	Ελαιόλαδο	70	g	70	0,07	6,348	0,444
	Λεμόνι χυμός	50	g	50	0,05	0,295	0,015
	Αυγά	2	τμχ	100	0,1	3,499	0,350
Σύνολο							12,802

#### A.5 Κουνουπίδι κοκκινιστό

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Αποτύπωμα	
		Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	στην συνταγή
122 Kcal	Συστατικά						
στα 100 g	Κουνουπίδι	1500	g	1500	1,5	0,063	0,095
	Τομάτες	600	g	600	0,6	0,042	0,025
	Κρεμμύδια	160	g	160	0,16	0,077	0,012
	Ελαιόλαδο	200	g	200	0,2	6,348	1,270
Σύνολο							1,402

#### A.6 Κρέμα μπεσαμέλ

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Αποτύπωμα	
		Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	στην συνταγή
239 Kcal	Συστατικά						
στα 100 g	Αλεύρι	130	g	130	0,13	1,504	0,196
	Μαργαρίνη	200	g	200	0,2	5,931	1,186
	Γάλα φρέσκο πλήρες	800	g	800	0,8	1,558	1,246
	Αυγά	2	τμχ	100	0,1	3,499	0,350
Σύνολο							2,978



**A.7 Μαγειρίτσα αυγολέμονο**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα	
208 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	υλικού στην συνταγή
	Συκωταριά	800	g	800	0,8	6,063	4,850
	Κρεμμυδάκια φρέσκα	130	g	130	0,13	0,077	0,010
	Άνηθος	40	g	40	0,04	0,07	0,003
	Νερό	200	g	200	0,2	0	0,000
	Ελαιόλαδο	100	g	100	0,1	6,348	0,635
	Μαρούλι	380	g	380	0,38	0,055	0,021
	Ρύζι	40	g	40	0,04	0,332	0,013
	Λεμόνι χυμός	90	g	90	0,09	0,295	0,027
	Αυγά	2	τμχ	100	0,1	3,499	0,350
Σύνολο							5,909

**A.8 Μακαρόνια ωγκρατέν**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα	
266 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	υλικού στην συνταγή
	Μακαρόνια	250	g	250	0,25	1,504	0,376
	Κεφαλοτύρι	400	g	400	0,4	4,697	1,879
	Μαργαρίνη	100	g	100	0,1	5,931	0,593
	Αλεύρι	100	g	100	0,1	1,504	0,150
	Γάλα φρέσκο πλήρες	600	g	600	0,6	1,558	0,935
	Νερό	500	g	500	0,5	0	0,000
	Ζαμπόν	80	g	80	0,08	6,8	0,544
Σύνολο							4,477

**A.9 Μελιτζάνες μιάμ**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα	
95 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	υλικού στην συνταγή
	Μελιτζάνες	1750	g	1750	1,75	0,042	0,074
	Τομάτες	1000	g	1000	1	0,042	0,042
	Ελαιόλαδο	230	g	230	0,23	6,348	1,460
	Κρεμμύδια	800	g	800	0,8	0,077	0,062

	Μαιντανός	40	g	40	0,04	0,07	0,003
	Σκόρδο	20	g	20	0,02	0,315	0,006
Σύνολο							1,646

#### A.10 Μελιτζάνες κοκκινιστές

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην	
115 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Μελιτζάνες	900	g	900	0,9	0,042	0,038
	Κρεμμύδια	150	g	150	0,15	0,077	0,012
	Ελαιόλαδο	140	g	140	0,14	6,348	0,889
	Τομάτες	600	g	600	0,6	0,042	0,025
	Σκόρδο	20	g	20	0,02	0,315	0,006
	Μαιντανός	20	g	20	0,02	0,07	0,001
Σύνολο							0,971

#### A.11 Μελιτζάνες μουσακάς

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην	
240 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Κιμάς	650	g	650	0,65	15,782	10,258
	Τομάτες	500	g	500	0,5	0,042	0,021
	Κρεμμύδια	160	g	160	0,16	0,077	0,012
	Ελαιόλαδο	350	g	350	0,35	6,348	2,222
	Μελιτζάνες	1300	g	1300	1,3	0,042	0,055
	Γάλα φρέσκο πλήρες	100	g	100	0,1	1,558	0,156
	Αλεύρι	100	g	100	0,1	1,504	0,150
	Μαργαρίνη	100	g	100	0,1	5,931	0,593
	Κεφαλοτύρι	100	g	100	0,1	4,697	0,470
	Αυγά	4	τμχ	200	0,2	3,499	0,700
Σύνολο							14,637

#### A.12 Μελιτζάνες παπουτσάκια

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην	
157 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Κιμάς	200	g	200	0,2	15,782	3,156
	Τομάτες	200	g	200	0,2	0,042	0,008



Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

Πατάτες	1000	g	1000	1	0,086	0,086
Κολοκυθάκια	540	g	540	0,54	0,085	0,046
Κρεμμύδια	150	g	150	0,15	0,077	0,012
Ελαιόλαδο	200	g	200	0,2	6,348	1,270
Μελιτζάνες	420	g	420	0,42	0,042	0,018
Πιπεριές	200	g	200	0,2	0,048	0,010
Μαιντανός	20	g	20	0,02	0,07	0,001
Τομάτες	500	g	500	0,5	0,042	0,021
Σύνολο						1,463

**A.16 Ντολμαδάκια γιαλαντζί**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην υλικού σε lt/kg συνταγή	
184 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg		
	Αμπελόφυλλα	350	g	350	0,35	0,31	0,109
	Κρεμμύδια	200	g	200	0,2	0,077	0,015
	Ελαιόλαδο	150	g	150	0,15	6,348	0,952
	Νερό	1000	g	1000	1	0	0,000
	Ρύζι	500	g	500	0,5	0,332	0,166
	Άνηθος	40	g	40	0,04	0,07	0,003
	Λεμόνι χυμός	80	g	80	0,08	0,295	0,024
Σύνολο							1,269

**A.17 Παστίτσιο**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην υλικού σε lt/kg συνταγή	
200 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg		
	Μακαρόνια	450	g	450	0,45	1,504	0,677
	Νερό	1200	g	1200	1,2	0	0,000
	Μαργαρίνη	60	g	60	0,06	5,931	0,356
	Παρμεζάνα	120	g	120	0,12	4,697	0,564
	Κιμάς	750	g	750	0,75	15,782	11,837
	Ελαιόλαδο	100	g	100	0,1	6,348	0,635
	Τομάτες	500	g	500	0,5	0,042	0,021
	Κρεμμύδια	180	g	180	0,18	0,077	0,014
	Σκόρδο	10	g	10	0,01	0,315	0,003
	Αλεύρι	120	g	120	0,12	1,504	0,180
	Αυγά	3	τμχ	150	0,15	3,499	0,525
Σύνολο							14,811

**A.18 Πατάτες κοκκινιστές**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην		
128 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή	
	Πατάτες	200	g	200	0,2	0,086	0,017	
	Τομάτες	300	g	300	0,3	0,042	0,013	
	Σκόρδο	15	g	15	0,015	0,315	0,005	
	Νερό	200	g	200	0,2	0	0,000	
	Ελαιόλαδο	40	g	40	0,04	6,348	0,254	
	Κρεμμύδια	10	g	10	0,01	0,077	0,001	
	Μαιντανός	5	g	5	0,005	0,07	0,000	
Σύνολο								0,290

**A.19 Πατάτες φούρνου**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην		
143 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή	
	Πατάτες	1000	g	1000	1	0,086	0,086	
	Λεμόνι χυμός	30	g	30	0,03	0,295	0,009	
	Νερό	200	g	200	0,2	0	0,000	
	Σκόρδο	15	g	15	0,015	0,315	0,005	
	Ελαιόλαδο	50	g	50	0,05	6,348	0,317	
Σύνολο								0,417

**A.20 Πρασόρυζο**

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην		
137 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή	
	Πράσα	1000	g	1000	1	0,077	0,077	
	Κρεμμύδια	70	g	70	0,07	0,077	0,005	
	Ελαιόλαδο	150	g	150	0,15	6,348	0,952	
	Ρύζι	70	g	70	0,07	0,332	0,023	
	Λεμόνι χυμός	30	g	30	0,03	0,295	0,009	
	Νερό	400	g	400	0,4	0	0,000	
Σύνολο								1,067

**A.21 Σαλάτα χωριάτικη**

108 Kcal στα 100 g		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	αποτύπωμα υλικού	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Τομάτες	300	g	300	0,3	0,042	0,013
Κρεμμύδια	80	g	80	0,08	0,077	0,006
Ελιές	60	g	60	0,06	1,326	0,080
Πιπεριά	100	g	100	0,1	0,048	0,005
Αγγούρι	150	g	150	0,15	0,026	0,004
Τυρί φέτα	140	g	140	0,14	4,697	0,658
Ελαιόλαδο	50	g	50	0,05	6,348	0,317
Σύνολο						1,082

#### A.22 Σπανακόπιτα νηστίσιμη

187 Kcal στα 100 g		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	αποτύπωμα υλικού	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Σπανάκι	1000	g	1000	1	0,084	0,084
Πράσο	100	g	100	0,1	0,077	0,008
Άνηθος	60	g	60	0,06	0,07	0,004
Φύλλο	500	g	500	0,5	1,504	0,752
Κρεμμυδάκια φρέσκα	400	g	400	0,4	0,077	0,031
Ελαιόλαδο	200	g	200	0,2	6,348	1,270
Σύνολο						2,148

#### A.23 Σπανακόρυζο

129 Kcal στα 100 g		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	αποτύπωμα υλικού	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Σπανάκι	900	g	900	0,9	0,084	0,076
Ρύζι	100	g	100	0,1	0,332	0,033
Άνηθος	30	g	30	0,03	0,07	0,002
Κρεμμυδάκια φρέσκα	150	g	150	0,15	0,077	0,012
Ελαιόλαδο	130	g	130	0,13	6,348	0,825
Νερό	300	g	300	0,3	0	0,000
Σύνολο						0,948

#### A.24 Τυρόπιτα

275 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	
			Μέτρησης	σε g	σε kg	Υδατικό αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
	Γάλα φρέσκο πλήρες	1000	g	1000	1	1,558	1,558
	Τυρί φέτα	550	g	550	0,55	4,697	2,583
	Ελαιόλαδο	300	g	300	0,3	6,348	1,904
	Φύλλο	450	g	450	0,45	1,504	0,677
	Αυγά	6	τμχ	300	0,3	3,499	1,050
Σύνολο							7,772

#### A.25 Φάβα βραστή με ελαιόλαδο και κρεμμύδι

169 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	
			Μέτρησης	σε g	σε kg	Υδατικό αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
	Φάβα	900	g	900	0,9	1,574	1,417
	Κρεμμύδια	50	g	50	0,05	0,077	0,004
	Ελαιόλαδο	60	g	60	0,06	6,348	0,381
Σύνολο							1,801

#### A.26 Φακές

147 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	
			Μέτρησης	σε g	σε g	Ποσότητα σε kg	αποτύπωμα υλικού σε lt/kg
	Φακές	200	g	200	0,2	1,574	0,315
	Κρεμμύδια	150	g	150	0,15	0,077	0,012
	Νερό	700	g	700	0,7	0	0,000
	Ελαιόλαδο	100	g	100	0,1	6,348	0,635
	Σκόρδο	10	g	10	0,01	0,315	0,003
Σύνολο							0,964

#### A.27 Φακές κοκκινιστές

129 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	
			Μέτρησης	σε g	σε kg	Υδατικό αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
	Φακές	200	g	200	0,2	1,574	0,315
	Κρεμμύδια	150	g	150	0,15	0,077	0,012
	Ελαιόλαδο	100	g	100	0,1	6,348	0,635

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

	Σκόρδο	10	g	10	0,01	0,315	0,003
	Νερό	700	g	700	0,7	0	0,000
	Τομάτες	400	g	400	0,4	0,042	0,017
Σύνολο							0,981

#### A.28 Φασολάκια κοκκινιστά

110 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα	Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Ποσότητα σε kg	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
	Φασολάκια φρέσκα	750	g		750	0,75	0,301	0,226
	Τομάτες	850	g		850	0,85	0,042	0,036
	Ελαιόλαδο	130	g		130	0,13	6,348	0,825
	Κρεμμύδια	150	g		150	0,15	0,077	0,012
	Μαιντανός	20	g		20	0,02	0,07	0,001
	Σκόρδο	10	g		10	0,01	0,315	0,003
Σύνολο								1,103

#### A.29 Φασόλια γίγαντες πλακί

160 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα	Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Ποσότητα σε kg	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
	160 γίγαντες	500	g		500	0,5	0,119	0,060
	Κρεμμύδια	150	g		150	0,15	0,077	0,012
	Μαιντανός	30	g		30	0,03	0,07	0,002
	Νερό	800	g		800	0,8	0	0,000
	Ελαιόλαδο	130	g		130	0,13	6,348	0,825
	Τομάτες	400	g		400	0,4	0,042	0,017
	Σκόρδο	10	g		10	0,01	0,315	0,003
Σύνολο								0,918

#### A.30 Φασόλια σούπα

131 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα	Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Ποσότητα σε kg	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
	Φασόλια	250	g		250	0,25	0,119	0,030
	Καρότο	130	g		130	0,13	0,07	0,009
	Ελαιόλαδο	130	g		130	0,13	6,348	0,825



	Νερό	800	g	800	0,8	0	0,000
	Κρεμμύδια	140	g	140	0,14	0,077	0,011
	Τομάτες	380	g	380	0,38	0,042	0,016
	Σέλινο	30	g	30	0,03	0,07	0,002
Σύνολο							0,893

### A.31 Ψάρι κέφαλος σούπα αυγολέμονο

106 Kcal στα 100 g	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Ποσότητα σε kg	Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
	Ψάρι κέφαλος	500	g	500	0,5	0	0,000
	Πατάτες	150	g	150	0,15	0,086	0,013
	Κρεμμύδια	30	g	30	0,03	0,077	0,002
	Ρύζι	50	g	50	0,05	0,332	0,017
	Καρότα	200	g	200	0,2	0,07	0,014
	Σέλινο	30	g	30	0,03	0,07	0,002
	Ελαιόλαδο	50	g	50	0,05	6,348	0,317
	Νερό	400	g	400	0,4	0	0,000
	Λεμόνι χυμός	30	g	30	0,03	0,295	0,009
	Αυγό	1	τμχ	50	0,05	3,499	0,175
Σύνολο							0,549

### 4.6. Αυστηρά χορτοφαγικές συνταγές – υδατικό αποτύπωμα

Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι αυστηρά χορτοφαγικές συνταγές αναλυτικά ως προς τα συστατικά, τις δοσολογίες και το τελικό υδατικό αποτύπωμα της κάθε συνταγής. Επίσης αναγράφεται η ενέργεια που προσφέρει η κάθε συνταγή ανά μερίδα, η ποσότητα της οποίας ποικίλει από συνταγή σε συνταγή.

### B.1 Αρακάς με καρδιές αγκινάρας

166,49 Kcal στα 384 γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Ποσότητα σε kg	Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
	Αρακάς	500	g	500	0,500	0,345	0,173
	Αγκινάρες	8	τμχ	240	0,240	0,37	0,089
	Κρεμμύδι κομμένο	1	τμχ	110	0,110	0,077	0,008
	Καρότα	3	τμχ	183	0,183	0,07	0,013
	Άνηθος φρέσκος	0,5	φλιτζάνι	4,45	0,004	0,07	0,000
	Νερό	1,5	φλιτζάνι	355,5	0,356	0	0,000

	Λεμόνι χυμός	2	κ.σ	30,5	0,031	0,295	0,009
	Ταχίνι	1	κ.γ	6,66	0,007	7,561	0,050
Σύνολο					1,430		0,342

## B.2 Γεμιστές τομάτες και πράσινες πιπεριές

281,51 Kcal στα 730 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό Αποτύπωμα
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού στην συνταγή
Τομάτες	16	τμχ	1968	1,968	0,042	0,083
Πιπεριές πράσινες	16	τμχ	1904	1,904	0,048	0,091
Ρύζι καφέ	2,5	φλιτζάνι	475	0,475	0,323	0,153
Κρεμμύδι κομμένο	2	τμχ	220	0,220	0,077	0,017
Μαϊντανός	1	φλιτζάνι	60	0,060	0,07	0,004
Κανέλα	1,5	κ.γ	3,9	0,004	14,853	0,058
Ηλιόσπορος	3	κ.σ	26,25	0,026	2,211	0,058
Κολοκυθόσπο ρος	3	κ.σ	12	0,012	0,085	0,001
Καρύδια	1	κ.σ	7,8	0,008	4,073	0,032
Αλάτι	1	κ.γ	6	0,006	0	0,000
Πιπέρι μαύρο	0,5	κ.γ	1,15	0,001	6,54	0,008
Πατάτες	4	τμχ	852	0,852	0,086	0,073
Νερό	2	φλιτζάνι	474	0,474	0	0,000
Σύνολο						0,578

## B.3 Γεμιστά κολοκύθια με ρύζι και ροζ φακές

218,11 Kcal στα 366 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό Αποτύπωμα
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού στην συνταγή
Κολοκύθια	8	τχ	1568	1,568	0,085	0,133
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077	0,008
Ρύζι καφέ	0,5	φλιτζάνι	95	0,095	0,323	0,031
Φακές ροζ	0,5	φλιτζάνι	384	0,384	1,574	0,604
Φακές ροζ	0,25	φλιτζάνι	48	0,048	1,574	0,076
Καρότα	2	τμχ	122	0,122	0,07	0,009
Πιπεριά πράσινη	1	τμχ	119	0,119	0,048	0,006
Μαιντανός	2	κσ	7,5	0,008	0,07	0,001
Τοματοπολτός	2	κσ	31,25	0,031	0,211	0,007

Κανέλα	1	κγ	2,6	0,003	14,853	0,039
Μπαχαρι	2	τμχ	0,76	0,001	6,54	0,005
Γαρίφαλο	4	τμχ	0,7	0,001	59,834	0,042
Αστεροειδής γλυκάνισος	1	τμχ	1,05	0,001	1,588	0,002
Αλάτι	0,5	κγ	3	0,003	0	0,000
Πιπέρι	0,125	κγ	0,2875	0,000	6,54	0,002
Πατάτες	3	τμχ	639	0,639	0,086	0,055
Σύνολο						1,018

#### B.4 Σούπα με μπαλίτσες ρεβυθιού και ρύζι

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην σε lt/kg υλικού στην συνταγή	
294,47 Kcal στα 282 γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Ρεβύθια	1,5	φλιτζάνι	300	0,300	1,248	0,374
	Ρύζι καφέ	0,5	φλιτζάνι	95	0,095	0,323	0,031
	Ανηθος	0,5	φλιτζάνι	4,45	0,004	0,07	0,000
	Μαιντανός	0,5	φλιτζάνι	30	0,030	0,07	0,002
	Λιναρόσπορο ς	2	κσ	20,6	0,021	2,463	0,051
	Βρώμη	0,33	φλιτζάνι	51,48	0,051	1,657	0,085
	Αλεύρι ολικής άλεσης	0,25	φλιτζάνι	30	0,030	1,504	0,045
	Κρεμμύδι μεγάλο	1	τμχ	150	0,150	0,077	0,012
	Αλάτι	0,25	κγ	1,5	0,002	0	0,000
	Πιπέρι	0,125	κγ	0,2875	0,000	6,54	0,002
	Νερό	4	κιλά	4000	4,000	0	0,000
	Πατάτα μεγάλη	1	τμχ	369	0,369	0,086	0,032
	Καρότα	2	τμχ	122	0,122	0,07	0,009
	Ταχίνι	2	κσ	40	0,040	7,561	0,302
	Νερό	3	κσ	44,43	0,044	0	0,000
	Λεμόνι χυμός	4	κσ	61	0,061	0,295	0,018
Σύνολο							0,963

#### B.5 Κουνοουπίδι με κόκκινη σάλτσα

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην σε lt/kg υλικού στην συνταγή	
185,68 Kcal στα 600 γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077	0,008

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

Πατάτες	500	g	500	0,500	0,086	0,043
Κουνουπίδι	1000	g	1000	1,000	0,211	0,211
Τοματοπολτός	4	κσ	62,5	0,063	0,211	0,013
Κανέλα ξύλο	1	τμχ	2,6	0,003	14,853	0,039
Αλάτι	0,25	κγ	1,5	0,002	0	0,000
Πιπεριά						
καυτερή chilli	1	τμχ	45	0,045	0,048	0,002
Νερό	3	φλιτζάνια	711	0,711	0	0,000
Πιπέρι	0,0625	κγ	0,14375	0,000	6,54	0,001
Σύνολο						0,317

### B.6 Μπεςαμέλ χωρίς λάδι

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή	Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
65,39 Kcal στα 151 γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού σε lt/kg
	Νερό	9	φλιτζάνια	2133	2,133	0	0,000
	Διατροφική μαγιά	0,5	φλιτζάνι	30	0,030	0,98	0,029
	Καλαμποκάλε υρο	1	φλιτζάνι	117	0,117	0,279	0,033
	Αλεύρι	0,5	φλιτζάνι	62,5	0,063	1,504	0,094
	Αλάτι	2	κγ	12	0,012	0	0,000
	Καρύδια	0,5	κγ	3,9	0,004	4,073	0,016
	Πιπέρι λευκό	0,75	κγ	1,8	0,002	6,54	0,012
Σύνολο					2,360		0,184

### B.7 Μανιτάρι με πράσινη σούπα

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή	Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
240,48 Kcal στα 477 γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού σε lt/kg
	Μαρούλι	3	τμχ	18,78	0,019	0,055	0,001
	Μάραθος	1	φλιτζάνι	8,9	0,009	0,07	0,001
	Πράσα	2	τμχ	178	0,178	0,077	0,014
	Κρεμμυδάκια φρέσκα	4	τμχ	60	0,060	0,077	0,005
	Πατάτες	2	τμχ	738	0,738	0,086	0,063
	Κρεμμύδι μεγάλο	1	τμχ	150	0,150	0,077	0,012
	Μανιτάρια	1000	g	1000	1,000	14,96	14,960
	Αλάτι	1	κγ	6	0,006	0	0,000
	Πιπέρι	0,125	κγ	0,2875	0,000	6,54	0,002



### B.10 Μελιτζάνες με κόκκινη σάλτσα

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	
61,89 Kcal στα 310 γραμμάρια		Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	Υδατικό αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Συστατικά							
Μελιτζάνες	1000	g		1000	1,000	0,042	0,042
Κρεμμύδι	1	τμχ		110	0,110	0,077	0,008
Σκόρδο	1	σκλ		3	0,003	0,315	0,001
Τομάτες πομοντόρι	6	τμχ		372	0,372	0,042	0,016
Κρόκος							
Κοζάνης	3	τμχ		0,001	0,000	0,315	0,000
Αλάτι	1	κ.γ		6	0,006	0	0,000
Πιπέρι	0,0625	κ.γ		0,14375	0,000	6,54	0,001
Νερό	1,5	φλιτζάνι		355,5	0,356	0	0,000
Σύνολο							0,068

### B.11 Μουσακάς μελιτζάνες

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	
274,5 Kcal στα 518 γραμμάρια		Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	Υδατικό αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Συστατικά							
Μελιτζάνες	1000	g		1000	1,000	0,042	0,042
Πατάτες	1000	g		1000	1,000	0,086	0,086
Κολοκύθια	1000	g		1000	1,000	0,085	0,085
Φρυγανιά	0,25	φλιτζάνι		11,25	0,011	1,504	0,017
Φακές	500	g		500	0,500	1,574	0,787
Νερό	8	φλιτζάνι		1896	1,896	0	0,000
Κρεμμύδι μεγάλο	1	τμχ		150	0,150	0,077	0,012
Σκόρδο	2	σκλ		6	0,006	0,315	0,002
Τομάτα ψιλοκομμένη	400	g		400	0,400	0,053	0,021
Κίμυνο	1	κ.γ		2,1	0,002	0,07	0,000
Καντερό chilli	0,125	κ.γ		0,2875	0,000	0,048	0,000
Καρότα	1	τμχ		61	0,061	0,07	0,004
Δάφνη	1	τμχ		0,6	0,001	14,853	0,009
Κανέλα	2	κ.γ		5,2	0,005	14,853	0,077
Μπαχαρι	5	τμχ		1,9	0,002	6,54	0,012
Αλάτι	1	κ.γ		6	0,006	0	0,000
Πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ		0,2875	0,000	6,54	0,002
Μπεςαμέλ χωρίς λάδι	1	συνταγή		2360	2,360		0,184
Σύνολο							1,340



### B.15 Μπριάμ με μελιτζάνες

136,07 Kcal στα 302 γραμμάρια		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην υλικού σε lt/kg		Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	σε lt/kg			
Μελιτζάνες	1000	g	1000	1,000		0,042		0,042
Πατάτα	1500	g	1500	1,500		0,086		0,129
Κρεμμύδια μεσαία	2	τμχ	220	0,220		0,077		0,017
Πιπεριά πράσινη	3	τμχ	357	0,357		0,048		0,017
Κολοκύθια	1000	g	1000	1,000		0,085		0,085
Τομάτα ψιλοκομμένη	800	g	800	0,800		0,053		0,042
Μαϊντανός	1	φλιτζάνι	60	0,060		0,07		0,004
Αλάτι	0,5	κ.γ	3	0,003		0		0,000
Πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	0,000		6,54		0,002
Νερό	2	φλιτζάνια	474	0,474		0		0,000
Σύνολο								0,339

### B.16 Αμπελόφυλλα γεμιστά

283,31 Kcal στα 297 γραμμάρια		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην υλικού σε lt/kg		Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	σε lt/kg			
Ρύζι καφέ	2	φλιτζάνια	380	0,380		0,323		0,123
Κρεμμύδι μεγάλο	1	τμχ	150	0,150		0,077		0,012
Κρεμμυδάκια φρέσκα	6	τμχ	90	0,090		0,077		0,007
Άνηθος	1	ματσάκι	80	0,080		0,07		0,006
Μάραθος	1	ματσάκι	80	0,080		0,07		0,006
Δυόσμος	1	κ.γ	0,5	0,001		0,07		0,000
Νερό	4	φλιτζάνια	948	0,948		0		0,000
Αμπελόφυλλα	350	g	350	0,350		0,31		0,109
Λεμόνι χυμός	0,25	φλιτζάνι	61	0,061		0,295		0,018
Κάσιους	0,5	φλιτζάνι	68,5	0,069		12,853		0,880
Νερό	1	φλιτζάνι	237	0,237		0		0,000
Αλάτι	0,0625	κ.γ	0,375	0,000		0		0,000
Πιπέρι λευκό	0,125	κ.γ	0,3	0,000		6,54		0,002
Σύνολο								1,161

### B.17 Παστίσιο



		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	
431,9 Kcal στα 78 γραμμάρια		Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	Υδατικό αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Συστατικά	Μακαρόνια	1000	g	1000	1,000	1,504	1,504
	Διατροφική μαγιά	0,5	φλιτζάνι	30	0,030	0,98	0,029
	Σάλτσα ροζ φακής	1	συνταγή	2808	2,808		0,875
	Μπεςσαμέλ χωρίς λάδι	1	συνταγή	2360	2,360		0,184
Σύνολο							2,592

### B.18 Πατάτες με κόκκινη σάλτσα

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	
156,65 Kcal στα 264 γραμμάρια		Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	Υδατικό αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Συστατικά	Κύβος λαχανικών χωρίς αλάτι	0,5	τμχ	5	0,005	0,15	0,001
	κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077	0,008
	Πιπεριά πράσινη	1	τμχ	119	0,119	0,048	0,006
	Ρίγανη	1	κ.γ	1	0,001	0,07	0,000
	Πατάτες	1000	g	1000	1,000	0,086	0,086
	Φακές ροζ	0,25	φλιτζάνι	48	0,048	1,574	0,076
	Κανέλα	0,5	κ.γ	1,3	0,001	14,853	0,019
	Μπαχαρι	5	τμχ	1,9	0,002	6,54	0,012
	Αστεροειδής γλυκάνισος	1	τμχ	1,05	0,001	1,588	0,002
	Δάφνη	2	τμχ	1,2	0,001	14,853	0,018
	Τομάτα ψιλοκομμένη	3	φλιτζάνια	426	0,426	0,053	0,023
	Αλάτι	0,5	κ.γ	3	0,003	0	0,000
	Πιπέρι	0,25	κ.γ	0,575	0,001	6,54	0,004
Σύνολο							0,254

### B.19 Πατάτες λεμονάτες με μανιτάρια

		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	
266,8 Kcal στα 512 γραμμάρια		Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	Υδατικό αποτύπωμα υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Συστατικά							

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

Πατάτες	1200	g	1200	1,200	0,086	0,103
Νερό	1	lt	1000	1,000	0	0,000
Αλάτι	1	κ.γ	6	0,006	0	0,000
Κουρκουμάς	0,25	κ.γ	0,75	0,001	1,525	0,001
Μανιτάρια	500	g	500	0,500	14,96	7,480
Μουστάρδα	1	κ.γ	5	0,005	2,463	0,012
Σκόρδο σκόνη	0,5	κ.γ	1,55	0,002	1,21	0,002
Λεμόνι χυμός	4	κ.σ	61	0,061	0,295	0,018
πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	0,000	6,54	0,002
Ρίγανη	0,25	κ.γ	0,25	0,000	0,07	0,000
Σύνολο						7,618

### B.20 Πρασόρυζο

229 Kcal στα 386 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην υλικού σε lt/kg	Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg		
Πράσα	1000	g	1000	1,000	0,077	0,077
Τομάτα ψιλοκομμένη	400	g	400	0,400	0,053	0,021
Ρύζι καφέ	1	φλιτζάνι	190	0,190	0,323	0,061
Νερό	3	φλιτζάνια	711	0,711	0	0,000
Σύνολο						0,160

### B.21 Σαλάτα χωριάτικη

166,93 Kcal στα 327 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό Υδατικό Αποτύπωμα αποτύπωμα υλικού στην υλικού σε lt/kg	Υδατικό Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg		
Τομάτες roma	4	τμχ	248	0,248	0,042	0,010
Αγγούρι	1	τμχ	301	0,301	0,026	0,008
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077	0,008
Πιπεριά πράσινη	1	τμχ	119	0,119	0,048	0,006
Ρεβύθια	2	φλιτζάνια	400	0,400	1,248	0,499
Κάπαρη	1	κ.σ	8,6	0,009	2,211	0,019
Ελιές	8	τμχ	35,2	0,035	1,326	0,047
Ρίγανη	2	κ.γ	2	0,002	0,07	0,000
Σύνολο						0,597

### B.22 Σπανακόπιτα

140,09 Kcal στα 172 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό Αποτύπωμα
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού στην συνταγή
Αλεύρι ολικής αλέσεως	3	φλιτζάνια	360	0,360	1,504	0,541
Μαγιά ξηρή	1	κ.σ	12	0,012	14,96	0,180
Αλάτι	0,5	κ.γ	3	0,003	0	0,000
Νερό	1,5	φλιτζάνι	355,5	0,356	0	0,000
Σπανάκι	1000	g	1000	1,000	0,084	0,084
Πράσα	3	τμχ	267	0,267	0,077	0,021
Άνηθος	1	ματσάκι	80	0,080	0,07	0,006
Κρεμμυδάκια φρέσκα	4	τμχ	60	0,060	0,077	0,005
Δυόσμος	1	κ.σ	1,6	0,002	0,07	0,000
<b>Σύνολο</b>						<b>0,836</b>

### B.23 Σπανακόρυζο

157,72 Kcal στα 395 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό Αποτύπωμα
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού στην συνταγή
Σπανάκι	1000	g	1000	1,000	0,084	0,084
Κρεμμυδάκια φρέσκα	150	g	150	0,150	0,077	0,012
Άνηθος	30	g	30	0,030	0,07	0,002
Ρύζι καφέ	0,5	φλιτζάνι	95	0,095	0,323	0,031
Νερό	1,25	φλιτζάνι	296,25	0,296	0	0,000
<b>Σύνολο</b>						<b>0,128</b>

### B.24 Κολοκυθόπιτα

145,16 Kcal στα 139 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό Αποτύπωμα
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού στην συνταγή
Κολοκύθια	1000	g	1000	1,000	0,085	0,085
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077	0,008
Αλεύρι από καλαμπόκι	1	φλιτζάνι	117	0,117	0,279	0,033
Δυόσμος	2	κ.γ	1	0,001	0,07	0,000
Πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	0,000	6,54	0,002
Αλάτι	0,5	κ.γ	3	0,003	0	0,000

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

	Ελαιόλαδο	1	κ.γ	4,5	0,005	6,348	0,029
	Αμύγδαλα	1	φλιτζάνι	143	0,143	5,585	0,799
	Νερό	1	φλιτζάνι	237	0,237	0	0,000
Σύνολο							0,955

**B.25 Φάβα**

153,81 Kcal στα 235 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό	Αποτύπωμα
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού	στην
							συνταγή
Φάβα	1	φλιτζάνι	126	0,126	1,574		0,198
Νερό	2,5	φλιτζάνια	592,5	0,593	0		0,000
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077		0,008
Σκόρδο	1	σκλ	3	0,003	0,315		0,001
Λεμόνι χυμός	2	κ.σ	30,5	0,031	0,295		0,009
Κάπαρη	2	κ.σ	17,2	0,017	2,211		0,038
Ελιές	4	τμχ	17,6	0,018	1,326		0,023
Τομάτα λιαστή	3	τμχ	0	0,000	0,844		0,000
Ρίγανη	1	κ.γ	1	0,001	0,07		0,000
Σύνολο							0,278

**B.26 Παραδοσιακή σούπα φακές**

251,09 Kcal στα 138 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό	Αποτύπωμα
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού	στην
							συνταγή
Φακές	500	g	500	0,500	1,574		0,787
Νερό	18	φλιτζάνια	4266	4,266	0		0,000
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077		0,008
Σκόρδο	3	σκλ	9	0,009	0,315		0,003
Δάφνη	2	τμχ	1,2	0,001	14,853		0,018
Μπούκοβο	0,125	κ.γ	0,05	0,000	0,048		0,000
Αλάτι	1	κ.γ	6	0,006	0		0,000
πιπέρι μαύρο	1	κ.γ	2,3	0,002	6,54		0,015
Τοματοπολτός	1	φλιτζάνι	250	0,250	0,211		0,053
Σύνολο							0,097

**B.27 Σάλτσα ροζ φακής**

119,95 Kcal στα 221 γραμμάρια		Μονάδα	Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό	Αποτύπωμα
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	υλικού	στην

							συνταγή
Φακές ροζ	500	g	500	0,500	1,574	0,787	
Νερό	8	φλιτζάνια	1896	1,896	0	0,000	
Κρεμμύδι	1 μεγάλο	τμχ	150	0,150	0,077	0,012	
Σκόρδο	1	σκλ	3	0,003	0,315	0,001	
Τοματοπολτός	1	φλιτζάνι	250	0,250	0,211	0,053	
Μπαχαρι	5	τμχ	1,9	0,002	6,54	0,012	
Δάφνη	1	τμχ	0,6	0,001	14,853	0,009	
Αλάτι	1	κ.γ	6	0,006	0	0,000	
Πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	0,000	6,54	0,002	
Σύνολο				2,808		0,875	

### B.28 Φασολάκια κοκκινιστά

							Υδατικό
							Υδατικό Αποτύπωμα
							αποτύπωμα υλικού στην
							συνταγή
163,92 Kcal στα 558 γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Ποσότητα σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Φασολάκια	1000	g	1000	1,000	0,301	0,301
	Κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077	0,008
	Σκόρδο	2	σκλ	6	0,006	0,315	0,002
	Πατάτα	1	τμχ	1213	1,213	0,086	0,104
	Καρότα	2	τμχ	122	0,122	0,07	0,009
	Μαϊντανός	2	κ.σ	7,5	0,008	0,07	0,001
	Τομάτα ψιλοκομμένη	400	g	400	0,400	0,053	0,021
	Νερό	1,25	φλιτζάνι	296,25	0,296	0	0,000
Σύνολο							0,446

### B.29 Φασόλια γίγαντες πλακί

							Υδατικό
							Υδατικό Αποτύπωμα
							αποτύπωμα υλικού στην
							συνταγή
259,61 Kcal στα 210 γραμμάρια	Συστατικά	Ποσότητα	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα σε g	Ποσότητα σε kg	υλικού σε lt/kg	συνταγή
	Φασόλια γίγαντες	500	g	500	0,500	0,119	0,060
	Κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077	0,008
	Σκόρδο	2	σκλ	6	0,006	0,315	0,002
	Σέλινο	2	φλιτζάνια	2	0,002	0,07	0,000
	Τομάτα ψιλοκομμένη	400	g	400	0,400	0,053	0,021
	Δάφνη	1	τμχ	0,6	0,001	14,853	0,009

Αστεροειδής γλυκάνισος	2	τμχ	3	0,003	1,588	0,005
Γαρύφαλο	3	τμχ	0,525	0,001	59,834	0,031
Μπαχαρι	4	τμχ	1,52	0,002	6,54	0,010
πιπέρι μαύρο	0,25	κ.γ	0,575	0,001	6,54	0,004
Σύνολο						0,150

### B.30 Φασολάδα

209,61 Kcal στα 444 γραμμάρια		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή	Υδατικό
Φασόλια							
λευκά	2	φλιτζάνια	404	0,404	0,119	0,048	
Νερό	8	φλιτζάνια	1896	1,896	0	0,000	
Τοματοπολτός	0,5	φλιτζάνι	125	0,125	0,211	0,026	
Σέλινο	6	φλιτζάνια	606	0,606	0,07	0,042	
Καρότα	3	τμχ	183	0,183	0,07	0,013	
Κρεμμύδι	1	τμχ	110	0,110	0,077	0,008	
Αστεροειδής γλυκάνισος	1	τμχ	1,5	0,002	1,588	0,002	
Πιπεριά καυτερή chilli	1	τμχ	45	0,045	0,048	0,002	
Σύνολο							0,143

### B.31 Σούπα του ψαρά

187,32 Kcal στα 402 γραμμάρια		Μονάδα		Ποσότητα	Ποσότητα	Υδατικό	Υδατικό
Συστατικά	Ποσότητα	Μέτρησης	σε g	σε kg	υλικού σε lt/kg	Αποτύπωμα υλικού στην συνταγή	Υδατικό
Νερό	3,5	lt	3500	3,500	0	0,000	
Πατάτες	1000	g	1000	1,000	0,086	0,086	
Καρότα	2	τμχ	122	0,122	0,07	0,009	
Κρεμμύδι	2	τμχ	220	0,220	0,077	0,017	
Σέλινο	1	φλιτζάνι	101	0,101	0,07	0,007	
Ρύζι καφέ	4	κ.σ	47,48	0,047	0,323	0,015	
Αλάτι	1	κ.γ	6	0,006	0	0,000	
πιπέρι μαύρο	0,125	κ.γ	0,2875	0,000	6,54	0,002	
Σύνολο							0,136

#### 4.7. Μεσογειακές συνταγές – κόστος και υδατικό αποτύπωμα ανά 2000 θερμίδες

Παρακάτω παρουσιάζεται το κόστος και το υδατικό αποτύπωμα ανά 2000 θερμίδες στις μεσογειακές συνταγές.

ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ	Κόστος συνταγής	Υδατικό συνταγής	Γραμμάρια συνταγής	Θερμίδες συνταγής	Γραμμάρια ανα 2000 kcal	Κόστος ανα 2000 kcal	Υδατικό ανα 2000 kcal (lt/kg)
A.1 Αγκινάρες με αρακά	8,556	1,341	1670,0	2064,8	1617,590	8,288	1,299
A.2 Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια)	3,613	0,752	1650,0	3817,0	864,553	1,893	0,394
A.3 Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια) με κιμά	12,042	9,395	3800,0	1548,5	4907,975	15,552	12,134
A.4 Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	9,060	12,702	1900,0	2642,6	1437,978	6,857	9,614
A.5 Κουνουπίδι κοκκινιστό	5,369	1,402	2460,0	2315,0	2125,270	4,638	1,211
A.6 Κρέμα μπεσαμέλ	2,454	2,978	1230,0	2542,2	967,666	1,931	2,343
A.7 Μαγειρίτσα αυγολέμονο	7,725	5,909	1880,0	2309,1	1628,340	6,690	5,118
A.8 Μακαρόνια αγκρατέν	9,414	4,477	2030,0	4023,7	1009,022	4,679	2,225
A.9 Μελιτζάνες ιμάμ	9,766	1,646	3810,0	2749,7	2771,211	7,103	1,197
A.10 Μελιτζάνες κοκκινιστές	4,989	0,971	1830,0	1667,6	2194,771	5,984	1,165
A.11 Μελιτζάνες μουσακάς	16,496	14,637	1247,0	1612,1	1547,022	20,465	18,158
A.12 Μελιτζάνες παπουτσάκια	5,141	4,289	1127,0	1538,9	1464,654	6,681	5,574
A.13 Μελιτζανοσαλάτα	4,067	0,643	1230,0	1107,4	2221,420	7,345	1,161
A.14 Μπάμιες κοκκινιστές	5,062	0,686	1210,0	797,2	3035,625	12,699	1,721
A.15 Μπριάμ	6,390	1,463	3030,0	2932,0	2066,849	4,358	0,998
A.16 Ντολμαδάκια γιαλαντζι	5,596	1,269	2320,0	3482,3	1332,453	3,214	0,729
A.17 Παστίτσιο	12,371	14,811	3500,0	5510,7	1270,256	4,490	5,375
A.18 Πατάτες κοκκινιστές	0,907	0,290	770,0	589,8	2611,276	3,074	0,983
A.19 Πατάτες φούρνου	1,292	0,417	1295,0	1479,2	1751,006	1,746	0,564
A.20 Πρασόρυζο	2,290	1,067	1720,0	2222,6	1547,737	2,060	0,960
A.21 Σαλάτα χωριάτικη	2,674	1,082	880,0	1005,0	1751,261	5,322	2,153

A.22	Σπανακόπιτα νηστίσιμη	8,168	2,148	2260,0	3707,8	1219,052	4,406	1,159
A.23	Σπανακόρυζο	2,894	0,948	1610,0	1777,1	1811,941	3,257	1,067
A.24	Τυρόπιτα Φάβα βραστή με ελαιόλαδο	12,097	7,772	2600,0	6488,5	801,418	3,729	2,396
A.25	και κρεμμύδι	2,935	1,801	1010,0	1540,4	1311,348	3,811	2,339
A.26	Φακές	1,279	0,964	1160,0	1664,9	1393,477	1,537	1,158
A.27	Φακές κοκκινιστές	1,831	0,981	1560,0	1736,9	1796,304	2,108	1,130
A.28	Φασολάκια κοκκινιστά	5,318	1,103	2130,0	1718,9	2478,329	6,187	1,283
A.29	Φασόλια γίγαντες πλακί	4,682	0,918	2020,0	3001,9	1345,814	3,119	0,612
A.30	Φασόλια σούπα Ψάρι κέφαλος σούπα	2,571	0,893	1860,0	2164,2	1718,880	2,376	0,825
A.31	αυγολέμονο	3,015	0,549	1490	1499,4	1987,462	4,021	0,732

#### 4.8. Αυστηρά χορτοφαγικές συνταγές – κόστος και υδατικό αποτύπωμα ανά 2000 θερμίδες

Παρακάτω παρουσιάζεται το κόστος και το υδατικό αποτύπωμα ανά 2000 θερμίδες στις αμιγώς χορτοφαγικές συνταγές.

	ΣΥΝΤΑΓΗ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ	Κόστος συνταγής	ΥΔΑΤΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ	Θερμίδες μερίδας	Μερίδα (g)	Μερίδες αριθμός	Γραμμάρια συνταγής	Θερμίδες συνταγής	Κόστος ανα 2000 cal	Υδατικό ανα 2000 kcal(lt/kg)
B.1	Αρακάς με καρδιές αγκινάρας Γεμιστές τομάτες και πράσινες πιπεριές	4,972	0,342	166,49	384	4	1536	665,96	14,93	1,03
B.2	Γεμιστά κολοκύθια με ρύζι και ροζ φακές	10,813	0,578	281,51	730	16	11680	4504,16	4,80	0,26
B.3	Σούπα με μπαλίτσες ρεβυθιού και ρύζι	6,866	1,018	218,11	366	8	2928	1744,88	7,87	1,17
B.4	Κουνουπίδι με κόκκινη σάλτσα	3,000	0,963	294,47	282	8	2256	2355,76	2,55	0,82
B.5	Μπεςαμέλ χωρίς λάδι	3,174	0,317	185,68	600	4	2400	742,72	8,55	0,85
B.5	Μπεςαμέλ χωρίς λάδι	1,495	0,184	65,39	151	16	2416	1046,24	2,86	0,35
B.7	Μανιτάρι με πράσινη σούπα	5,648	15,337	240,48	477	8	3816	1923,84	5,87	15,94
B.8	Μακαρονόπιτα	8,140	10,088	346,87	288	16	4608	5549,92	2,93	3,64
B.9	Ιμάμ μελιτζάνες	5,608	0,147	144,09	566	4	2264	576,36	19,46	0,51



B.10	Μελιτζάνες με κόκκινη σάλτσα	4,308	0,068	61,89	310	6	1860	371,34	23,20	0,37
B.11	Μουσακάς μελιτζάνες	10,978	1,340	274,5	518	16	8288	4392	5,00	0,61
B.12	Παπουτσάκια	13,111	0,668	354,54	871	6	5226	2127,24	12,33	0,63
B.13	Αλοιφή μελιτζάνας	3,775	0,048	39,7	155	6	930	238,2	31,70	0,40
B.14	Μπάμιες με κόκκινη σάλτσα	4,618	0,288	111,09	335	4	1340	444,36	20,79	1,30
B.15	Μπριάμ με μελιτζάνες	10,345	0,339	136,07	302	12	3624	1632,84	12,67	0,42
B.16	Αμπελόφυλλα γεμιστά	6,669	1,161	283,31	297	8	2376	2266,48	5,89	1,02
B.17	Παστίτσιο	5,547	2,592	431,9	378	16	6048	6910,4	1,61	0,75
B.18	Πατάτες με κόκκινη σάλτσα	2,497	0,254	156,65	264	8	2112	1253,2	3,99	0,41
B.19	Πατάτες λεμονάτες με μανιτάρια	3,290	7,618	266,8	512	4	2048	1067,2	6,17	14,28
B.20	Πρασόρυζο	2,078	0,160	229	386	6	2316	1374	3,02	0,23
B.21	Σαλάτα χωριάτικη	3,341	0,597	169,93	327	4	1308	679,72	9,83	1,76
B.22	Σπανακόπιτα	3,723	0,836	140,09	172	12	2064	1681,08	4,43	0,99
B.23	Σπανακόρυζο	2,230	0,128	157,72	395	4	1580	630,88	7,07	0,41
B.24	Κολοκυθόπιτα	4,698	0,955	145,13	139	12	1668	1741,56	5,40	1,10
B.25	Φάβα	0,728	0,278	153,81	235	4	940	615,24	2,36	0,90
B.26	Παραδοσιακή σούπα φακές	2,536	0,097	251,09	738	8	5904	2008,72	2,52	0,10
B.27	Ροζ φακές	2,495	0,875	119,95	221	16	3536	1919,2	2,60	0,91
B.28	Φασολάκια κοκκινιστά	6,211	0,446	163,92	558	4	2232	655,68	18,95	1,36
B.29	Φασόλια γίγαντες πλακί	4,032	0,150	259,61	210	8	1680	2076,88	3,88	0,14
B.30	Φασολάδα	3,620	0,143	209,61	444	8	3552	1676,88	4,32	0,17
B.31	Σούπα του ψαρά	1,585	0,136	187,32	402	6	2412	1123,92	2,82	0,24

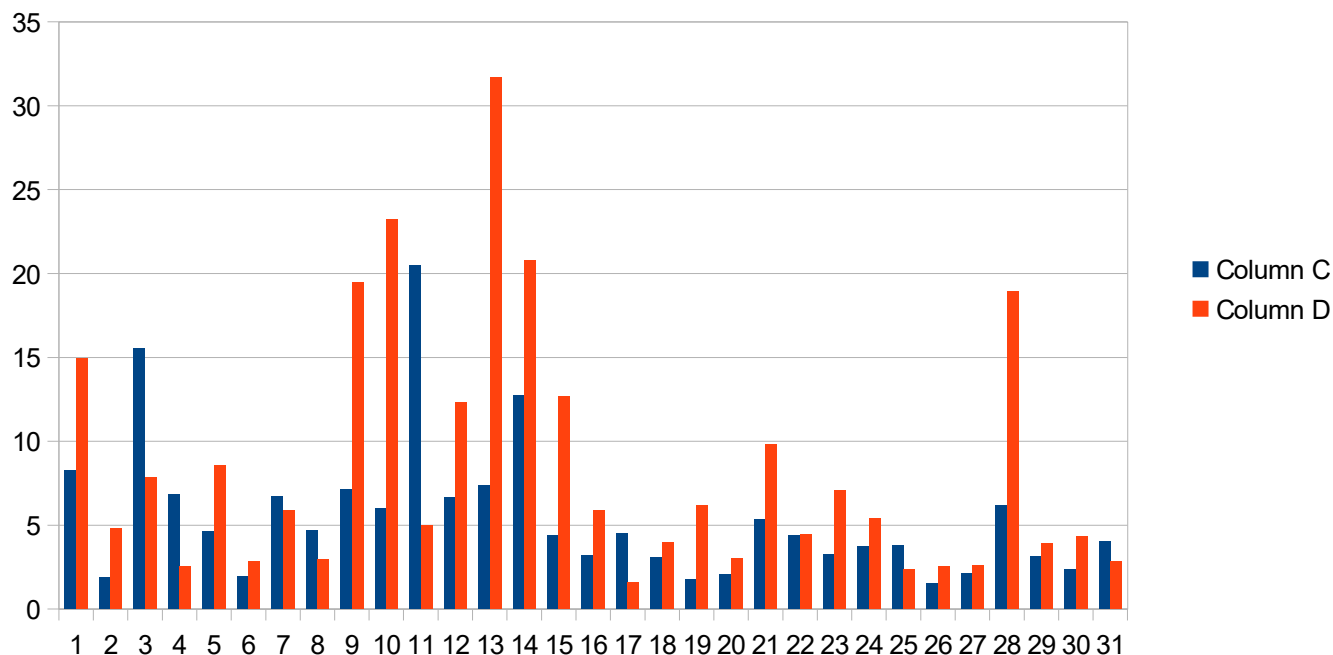
#### 4.9. Τελικό κόστος

ΣΥΝΤΑΓΗ μεσογειακή	ΣΥΝΤΑΓΗ χορτοφαγική	Μεσογειακή Κόστος ανα 2000 cal	Χορτοφαγική Κόστος ανα 2000 cal
Αγκινάρες με αρακά	Αρακάς με καρδιές αγκινάρας	8,29	14,93
Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές,	Γεμιστές τομάτες και πράσινες	1,89	4,80

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

κολοκυθάκια)	πιπεριές		
Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια) με κιμά	Γεμιστά κολοκύθια με ρύζι και ροζ φακές	15,55	7,87
Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σούπα με μπαλίτσες ρεβυθιού και ρύζι	6,86	2,55
Κουνουπίδι κοκκινιστό	Κουνουπίδι με κόκκινη σάλτσα	4,64	8,55
Κρέμα μπεσαμέλ	Μπεσαμέλ χωρίς λάδι	1,93	2,86
Μαγειρίτσα αυγολέμονο	Μανιτάρι με πράσινη σούπα	6,69	5,87
Μακαρόνια ωγκρατέν	Μακαρονόπιτα	4,68	2,93
Μελιτζάνες ιμάμ	Ιμάμ μελιτζάνες	7,10	19,46
Μελιτζάνες κοκκινιστές	Μελιτζάνες με κόκκινη σάλτσα	5,98	23,20
Μελιτζάνες μουσακάς	Μουσακάς μελιτζάνες	20,46	5,00
Μελιτζάνες παπουτσάκια	Παπουτσάκια	6,68	12,33
Μελιτζανοσαλάτα	Αλοιφή μελιτζάνας	7,35	31,70
Μπάμιες κοκκινιστές	Μπάμιες με κόκκινη σάλτσα	12,70	20,79
Μπριάμ	Μπριάμ με μελιτζάνες	4,36	12,67
Ντολμαδάκια γιαλαντζι	Αμπελόφυλλα γεμιστά	3,21	5,89
Παστίσιο	Παστίσιο	4,49	1,61
Πατάτες κοκκινιστές	Πατάτες με κόκκινη σάλτσα	3,07	3,99
Πατάτες φούρνου	Πατάτες λεμονάτες με μανιτάρια	1,75	6,17
Πρασόρυζο	Πρασόρυζο	2,06	3,02
Σαλάτα χωριάτικη	Σαλάτα χωριάτικη	5,32	9,83
Σπανακόπιτα νηστίσιμη	Σπανακόπιτα	4,41	4,43
Σπανακόρυζο	Σπανακόρυζο	3,26	7,07
Τυρόπιτα	Κολοκυθόπιτα	3,73	5,40
Φάβα βραστή με ελαιόλαδο και κρεμμύδι	Φάβα	3,81	2,36
Φακές	Παραδοσιακή σούπα φακές	1,54	2,52
Φακές κοκκινιστές	Φακές με κόκκινη σάλτσα	2,11	2,60
Φασολάκια κοκκινιστά	Φασολάκια κοκκινιστά	6,19	18,95
Φασόλια γίγαντες πλακί	Φασόλια γίγαντες πλακί	3,12	3,88
Φασόλια σούπα	Φασολάδα	2,38	4,32
Ψάρι κέφαλος σούπα αυγολέμονο	Σούπα του ψαρά	4,02	2,82
	<b>μέσος όρος</b>	<b>5,47</b>	<b>8,40</b>

cost per 2000 kcal



Στο παραπάνω διάγραμμα οι στήλες C αντιπροσωπεύουν τις μεσογειακές συνταγές ενώ οι στήλες D τις αυστηρά χορτοφαγικές συνταγές.

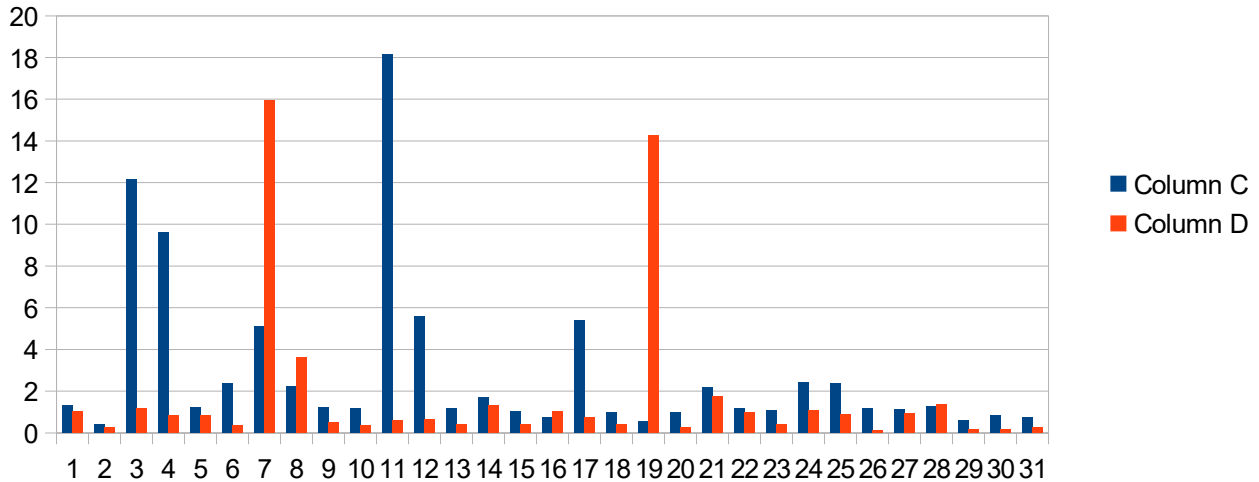
#### 4.10. Τελικό υδατικό αποτύπωμα

ΣΥΝΤΑΓΗ μεσογειακή	ΣΥΝΤΑΓΗ χορτοφαγική	Μεσογειακή Υδατικό Αποτύπωμα ανα 2000 kcal	Χορτοφαγική Υδατικό Αποτύπωμα ανα 2000 kcal
Αγκινάρες με αρακά	Αρακάς με καρδιές αγκινάρας	1,30	1,03
Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια)	Γεμιστές τομάτες και πράσινες πιπεριές	0,39	0,26
Γεμιστά (τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια) με κιμά	Γεμιστά κολοκύθια με ρύζι και ροζ φακές	12,13	1,17
Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σούπα με μπαλίτσες ρεβυθιού και ρύζι	9,61	0,82
Κουνουπίδι κοκκινιστό	Κουνουπίδι με κόκκινη σάλτσα	1,21	0,85

Μεσογειακή και αμιγώς χορτοφαγική διατροφή. Σύγκριση κόστους και υδατικού αποτυπώματος.

Κρέμα μπεσαμέλ	Μπεσαμέλ χωρίς λάδι	2,34	0,35
	Μανιτάρι με πράσινη σούπα		
Μαγειρίτσα αυγολέμονο		5,12	15,94
Μακαρόνια ωγκρατέν	Μακαρονόπιτα	2,23	3,64
Μελιτζάνες ιμάμ	Ιμάμ μελιτζάνες	1,20	0,51
Μελιτζάνες κοκκινιστές	Μελιτζάνες με κόκκινη σάλτσα	1,16	0,37
Μελιτζάνες μουσακάς	Μουσακάς μελιτζάνες	18,16	0,61
Μελιτζάνες παπουτσάκια	Παπουτσάκια	5,57	0,63
Μελιτζανοσαλάτα	Αλοιφή μελιτζάνας	1,16	0,40
Μπάμιες κοκκινιστές	Μπάμιες με κόκκινη σάλτσα	1,72	1,30
Μπριάμ	Μπριάμ με μελιτζάνες	1,00	0,42
Ντολμαδάκια γιαλαντζί	Αμπελόφυλλα γεμιστά	0,73	1,02
Παστίτσιο	Παστίτσιο	5,38	0,75
Πατάτες κοκκινιστές	Πατάτες με κόκκινη σάλτσα	0,98	0,41
Πατάτες φούρνου	Πατάτες λεμονάτες με μανιτάρια	0,56	14,28
Πρασόρυζο	Πρασόρυζο	0,96	0,23
Σαλάτα χωριάτικη	Σαλάτα χωριάτικη	2,15	1,76
Σπανακόπιτα νηστίσιμη	Σπανακόπιτα	1,16	0,99
Σπανακόρυζο	Σπανακόρυζο	1,07	0,41
Τυρόπιτα	Κολοκυθόπιτα	2,40	1,10
Φάβα βραστή με ελαιόλαδο και κρεμμύδι	Φάβα	2,34	0,90
Φακές	Παραδοσιακή σούπα φακές	1,16	0,10
Φακές κοκκινιστές	Ροζ φακές	1,13	0,91
Φασολάκια κοκκινιστά	Φασολάκια κοκκινιστά	1,28	1,36
Φασόλια γίγαντες πλακί	Φασόλια γίγαντες πλακί	0,61	0,14
Φασόλια σούπα	Φασολάδα	0,83	0,17
Ψάρι κέφαλος σούπα αυγολέμονο	Σούπα του ψαρά	0,73	0,24
	<b>μέσος όρος</b>	<b>2,83</b>	<b>1,71</b>

water footprint per 2000 kcal



Στο παραπάνω διάγραμμα οι στήλες C αντιπροσωπεύουν τις μεσογειακές συνταγές ενώ οι στήλες D τις αυστηρά χορτοφαγικές συνταγές.

## 5. Συζήτηση

Τα ευρήματα έδειξαν πως στην σύγκριση στις 2000 θερμίδες, ακριβότερη είναι ξεκάθαρα η αμιγώς χορτοφαγική διατροφή, και αυτό οφείλεται στις ενεργειακές φτωχές αλλά ακριβές θερμίδες που χρησιμοποιεί η αυστηρά φυτοφαγική διατροφή. Η χρήση του ελαιολάδου από τις μεσογειακές συνταγές προσφέρει πολλές αλλά φθηνές ενεργειακές μονάδες. Πιο συγκεκριμένα οι 2000 θερμίδες μεσογειακών συνταγών κοστίζουν 5,47 ευρώ ενώ οι αντίστοιχες 2000 θερμίδες αυστηρά χορτοφαγικές κοστίζουν 8,40 ευρώ.

Σε σχέση με το υδατικό αποτύπωμα η έρευνα έδειξε πως η αυστηρά χορτοφαγική διατροφή έχει πολύ μικρότερο αποτύπωμα έναντι της μεσογειακής, γεγονός το οποίο προέρχεται από την έλλειψη ζωικών προϊόντων. Πιο συγκεκριμένα η μεσογειακή διατροφή έχει 2,83 lt/kg ανά 2000 θερμίδες, έναντι 1,71 lt/kg της καθαρά χορτοφαγικής διατροφής.

## Βιβλιογραφία

1. Τριχοπούλου Α. (2010), Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά τρόφιμα και υγεία , ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 2010;1(1):13–15.
2. Ματάλα Α-Λ.,(2015), Διατροφή και πολιτισμός, ΣΕΑΒ.
3. Ελληνική Δημοκρατία, Υπουργείο Οικονομίας και Ανάπτυξης, Γενική Γραμματεία Εμπορίου και Προστασίας Καταναλωτή, Γενική Διεύθυνση Αγοράς, Διεύθυνση Ελέγχων και Παρατηρητηρίων, Τμήμα Παρατηρητηρίων Τιμών 2019, Δελτίο Επισκόπησης Τιμών
4. Aaron JG, Keim LN, Drewnowski A, Townsend SM, Estimating dietary costs of low-income women in California: a comparison of 2 approaches, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2013;97(4): 835–841.
5. Allan, J.A. (1993) ‘Fortunately there are substitutes for water otherwise our hydro-political futures would be impossible’ In: ODA, *Priorities for water resources allocation and management*, ODA, London, pp. 13-26.
6. Allan, J.A. (1994) ‘Overall perspectives on countries and regions’ In: Rogers, P. and Lydon, P. *Water in the Arab World: perspectives and prognoses*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, pp. 65-100.
7. Nancy Auestad and Victor L. Fulgoni III, 2015, What Current Literature Tells Us about Sustainable Diets: Emerging Research Linking Dietary Patterns, Environmental Sustainability, and Economics, *Advances in Nutrition*, Volume 6, Issue 1, 1 January 2015, Pages 19–36.
8. CIHEAM–FAO (2015): White Paper: Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. [http://mediterradiet.org/publications/CIHEAM\\_FAO\\_white\\_book](http://mediterradiet.org/publications/CIHEAM_FAO_white_book)
9. Craig W. J. (2009), Health effects of vegan diets, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2009, 89, 5, 1627-33.
10. Davey GK, Spencer EA, Appleby PN, Allen NE, Knox KH, Key TJ. (2003). EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33,883 meat-eaters and 31,546 non meat-eaters in the UK. *Public Health Nutrition* 2003;6:259–69.
11. Drewnowski A, Healthier food cost more, *Nutrition Reviews*, 2010;68(3);184-185.
12. Drewnowski A, Darmon N, Food Choices and Diet Costs: an Economic Analysis, *The Journal of Nutrition*, 2005;135(4):900–904.
13. Garcia, S. G., Llorens, X. E., Moreira, M. T., Feijoo G. (2018), Carbon footprint and nutritional quality of different human dietary choices, Department of Chemical Engineering, School of Engineering, Universidade de Santiago de Compostela, 15782 Santiago de Compostela, Spain.
14. Germani A., Vitiello V., Giusti A., Pinto A., Domini L.M., del Balzo V., (2014), Environmental and economic sustainability of the Mediterranean Diet, [\*International Journal of Food Sciences and Nutrition\*](#) 65(8):1-5.
15. Hoekstra, A. Y., Chapagain, A. K., Aldaya, M. M. and Mekonnen, M. M. (2011), *The Water Footprint Assessment Manual Setting the Global Standard*, UK, Earthscan.
16. Hoekstra, A. Y. (2012). The hidden water resource use behind meat and dairy. *Animal Frontiers*, 2, 3-8.
17. Lennernäs M, Fjellstrom C, Becker W, Giachetti I, Schmitt A, Remaut de Winter A, Kearney M. Influences on food choice perceived to be important by nationally-representative samples of adults in the European Union. *Eur J Clin Nutr* 1997;51(suppl 2):S8–15.

18. Marlow H.J, Harwatt H., Soret S., Sabaté J., 2015, Comparing the water, energy, pesticide and fertilizer usage for the production of foods consumed by different dietary types in California, *Public Health Nutrition*, (Sustainability and Public Health Nutrition), 18, 13, 2425-32.
19. Mekonnen, M.M. & Hoekstra, A.Y. (2011) The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products, *Hydrology and Earth System Sciences*, 15(5): 1577-1600.
20. Mekonnen, M.M. & Hoekstra, A.Y. (2012) A global assessment of the water footprint of farm animal products, *Ecosystems*, 15(3): 401–415.
21. Melanie D. Hingle, PhD, MPH, RD (The University of Arizona, Tucson); Jayanthi Kandiah, PhD, RD (Ball State University, Muncie, IN); Annette Maggi, MS, RDN, LD, FAND (Annette Maggi & Associates, Inc, Grove Heights, MN), Practice Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics: Selecting Nutrient-Dense Foods for Good Health, *Journal OfThe Academy Of Nutrition And Dietetics*, 2016;116:9;1478.
22. Naja F., Jomaa L, Itani L., Zidek J., El Labban S., Mehio Sibai A., and Hwalla N., 2018, Environmental footprints of food consumption and dietary patterns among Lebanese adults: a cross-sectional study, *Nutrition Journals*, 17:85.
23. Rosi A., Mena P., Turrone S., Neviani E., Ferrocino I., Di Cagno R., MRuini L., Ciati R., Angelino D., Maddock J., Gobbetti M., Brighenti F., Del Rio D. and Scazzina F., *Scientific Reports* 7, Article number: 6105 (2017) Environmental impact of omnivorous, ovo-lacto-vegetarian, and vegan diet.
24. Stender S, Skovby F, Haraldsdottir J, Andresen GR, Michaelsen KF, Nielsen BS, Ygil KH. Cholesterol-lowering diets may increase the food costs for Danish children. A cross-sectional study of food costs for Danish children with and without familial hypercholesterolaemia. *Eur J Clin Nutr* 1993;47:776–86.
25. Saulle R, Semyonov L, La Torre G, ( 2014), Cost and Cost-Effectiveness of the Mediterranean Diet: Results of a Systematic Review, *European Journal of Public Health*, Volume 24, Issue suppl\_2, 1 October 2014, cku166-071.
26. Vringer, Kees; Benders, Rene; Wilting, Harry; Brink, Corjan; Drissen, Eric; Nijdam, Durk; Hoogervorst, Nico. (2010) A hybrid multi-region method (HMR) for assessing the environmental impact of private consumption, In: *Ecological Economics*, Vol. 69, No. 12, 15.10.2010, p. 2510-2516.
27. Wilson N., Nghiem N., Ni Mhurchu C., Eyles H., Baker M., G., Blakely T.,(2013), *Foods and Dietary Patterns That Are Healthy, Low-Cost, and Environmentally Sustainable: A Case Study of Optimization Modeling for New Zealand*, Department of Public Health, University of Otago, Wellington, Wellington South, New Zealand, 2 National Institute for Health Innovation, University of Auckland, Auckland, New Zealand, 2012;8(3):e59648.
28. [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)
29. Public Health England, 2018, *The Eat Well Guide, Helping you eat a healthy, balanced diet* .
30. European Food Safety Authority (EFSA), 2017, *Dietary Reference Values for nutrients*, Technical Report.
31. <http://www.hhf-greece.gr/tables/Home.aspx?l=el>
32. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>
33. [okaa.gr](http://okaa.gr)
34. [ab.gr](http://ab.gr)

35. mpaxarika.net
36. gneenhousebio.gr
37. <https://www.mushroomcouncil.com/wp-content/uploads/2017/12/Mushroom-Sustainability-Story-2017.pdf>
38. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2008, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2008>)
39. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2009, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2009>)
40. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2010, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2010>)
41. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2011, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2011>)
42. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2012, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2012>)
43. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2013, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2013>)
44. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2014, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2014>)
45. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2015, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2015>)
46. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2016, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2016>)
47. Ελληνική Στατιστική Αρχή, Οικογενειακοί Προϋπολογισμοί (από 2008 και μετά) / 2017, κωδικός πίνακα 1.00, κωδικός γραμμής 0112, 24/01/2019, (<http://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA05/2017>).